家庭按摩图解

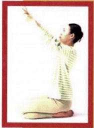
长期保持良好视力的参谋

眼疲劳 视力减退

主编：高山 东洋







伴有眼睛肿胀、恶心的眼睛疲劳的有效对策



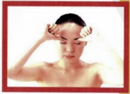


眼睑痉挛、眼睛内部疼痛的有效对策

视物模糊、担心患上白内障的有效对策

伴有肩、颈部僵硬的眼睛疲劳的有效对策

报纸或电话簿上的文字看不清的有效对策







眼睛内部产生轻微疼痛的有效对策

眼睛疲劳、无法长期进行细致作业的有效对策

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

家庭按摩图解/(日)高山东洋主编；徐怡秋译.
北京：中国轻工业出版社，2000.1
ISBN7-5019-2748-0

Ⅰ.家... Ⅱ.①高... ②徐... Ⅲ.家庭保健-图解
Ⅳ.R161-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（1999）第 56054 号

家庭按摩图解

眼疲劳、视力减退

原书名：疲れ目、视力减退

日本主妇之友社供稿

主编：高山　东洋〔日〕

翻译：徐怡秋

译校：徐建华　南　林

责任编辑：朱骏
出版发行：中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号　邮编：100740)
网　址：http://www.chlip.com.cn
印　刷：深圳佳信达印务有限公司
经　销：各地新华书店
版　次：2000 年 1 月第 1 版　2000 年 1 月第 1 次印刷
开　本：787 × 1092　1/16　　印张：35.75
字　数：138 千字　定价：162.00 元(共 6 册)，本册 27.00 元
书　号：ISBN7-5019-2748-0/R · 025
著作权合同登记　图字：01-1999-3713
· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

家庭按摩图解

长期保持良好视力的参谋

眼疲劳 视力减退

主编：高山 东洋〔日〕
翻译：徐怡秋
译校：徐建华　南　林



中国轻工业出版社



CONTENTS

出版说明：

①因本书是翻译的日文版书籍，有个别穴位的位置与中国有所不同，读者在运用时请按图中所指定的位置进行。

②文中所涉及的个别草药系日本地方草药，涉及的中药治疗处方最好在医生的指导下进行。

前　　言

视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉，每天我们都在无意之中不断地动用五种感觉从外界收集信息，其中绝大多数的信息是通过视觉获得的。因此，几乎对于所有的人来讲，视觉是最不愿意失去的感觉。

视觉是通过乒乓球大小的眼球以及环绕眼球的众多神经和肌肉组织获得的，而眼的结构和功能十分复杂、微妙，有不少地方甚至连现代医学也无法解释清楚。不过，尽管如此，和二三十年前相比，很多眼类疾病如果发现得早，治疗及时，视力已经完全可以得到恢复。即使不能完全恢复，视力的持续下降也可以得到抑制。

关于这类眼病的介绍，我们将在本书后半部分作一总结。除了病情的说明，本书还将介绍一些如何尽早发现眼病的方法。如果你能偶尔翻阅一下，记住这些方法，一旦发生什么情况时肯定会有所帮助。

为了保护眼睛的健康，平时要多注意全身的健康。同时，还要注意保持心境的平和，尽量避免精神疲劳。

产生"眼睛疲劳"这种不快的感觉，主要是由于眼睛发生了功能性或是器质性的病变。除此之外，它还是提示身体里出现了脏器异常的一个警告信号。

眼睛疲劳在医学术语里叫做"视疲劳"。虽然其中也包括一些疾病引起的症候性视疲劳，但通常所说的视疲劳都是指无器质性病变的功能性视疲劳。至今为止尚没有一本书能够从各个角度，简单易懂地对视疲劳的消除法进行解说。本书围绕着视疲劳，使用了大量的照片和插图，使读者能够轻松地了解治疗方法。

在东方医学中有很多简便的疗法对于治疗视疲劳非常有效。本书中也介绍了一些家庭疗法。通过给眼睛以适当的刺激以及注意饮食等方法，可以对老花眼和白内障进行一定程度的预防，甚至可能用中药治愈。本书对这些方法也作了介绍。

另外，有些看似视疲劳或是老花眼的现象其实可能是重病的前兆，或者这种症状本身就是某种疾病。为此，本书对一些普通人容易弄错的眼病也作了简单的介绍。不过，如果视疲劳长期持续，或是身体某处出现异常感觉时，请你最好接受眼科医生的诊察。

人们常说"眼睛是心灵的窗口"。希望你能从本书中选出一些简单易行、行之有效的方法，永远保持一双年轻、有神的眼睛。

高山东洋

●承蒙以下各位先生的指导（排名不分先后）
赤冢眼科高山医院院长　高山东洋
社会福利人赞育会　康复中心部长　星　虎男
原千叶县卫生短期大学教授・营养学博士　落合　敏
医学博士　山之内慎一

眼睛疲劳时容易产生这种症状

眼睛疲劳时不止眼睛，就连颈部、肩膀、额头、后脑、鼻根等部位也会出现症状。

眼睛疲劳在医学上叫做视疲劳。人到了中年以后，这种情况会增多。

随着年龄的增长，看东西时起调节焦点作用的晶状体和睫状体等部位的弹性会渐渐消失，调节力逐渐衰弱，这就是老花眼。组织失去了弹性就不能长时间持续工作，因此，变成老花眼后眼睛会很容易疲劳。

通常一个健康的人，如果身体其他部位没有疲劳现象，眼睛也不会疲劳。不过，到了中老年以后，眼睛的调节力开始衰弱，同时整个身体的耐受力也下降了，很容易产生全身性的疲劳。而且，恢复这种疲劳需要时间。另外，工作单位的环境、工作的数量、内容、人际关系、眼睛的屈光调整异常、斜视、结





眼睛疲劳的症状

①读书或细致作业无法长时间进行。
②出现视力模糊现象。
③视物时疼痛。
④眼睛内部有疼痛感。
⑤变得畏光。
⑥眼球转动变得频繁。
⑦眼睛有充血现象。
⑧眼睑痉挛。

另一方面，有时由于视疲劳，身体其他各处也会出现不适症状。

膜炎、眼睛发干等等因素当然也都会影响到眼睛。

特别是长时间不休息地从事电脑演示、终端操作等工作，或是在流水线上从事质检工作，以及从事长时间持续阅读细小文字的工作的话，眼睛就容易疲劳。而且视疲劳并不只是眼睛的疲劳，还会出现以下各种症状。





容易出现不适症状的地方

①鼻根部至眉棱骨周围疼痛。②前额疼痛。③后脑酸痛、颈项僵硬。④肩部僵硬。

看东西时并不只是漫不经心地看，而是一边看一边思考或是一边看一边运用手指。因此长时间使用眼睛的话，头、颈、肩等部位的肌肉和神经也会随之过度紧张，从而出现各种不适症状。眼睛疲劳和身体异常在下午和傍晚时分尤其强烈。

通常，视疲劳只要让眼睛和身体得到充分休息就会消除。如休养后仍不能消除，可怀疑是眼病或内科疾病。



后脑和肩部容易出现症状的部位



脸部容易出现症状的部位



1 穴位按摩疗法为何有效

眼睛出现异常时，按摩全身的穴位会使症状得到解除。

俗话说，「眉目能传情」，光看眼睛就能够对一个人有一定程度的了解。

而且眼睛和所有的脏器及神经都密切相关，如：上火时眼睛会充血，贫血或低血压时眼中的血色会消失。因此，看眼睛就可以判断一个人的健康状态。眼睛除了视觉之外还有许多其他的作用，因为眼睛是脑神经在表面的一个反映，而眼睛的机能可以说就是头脑的机能。

那么，为什么穴位疗法会对眼睛疲劳和改善症状有效呢？

按摩穴位能消除身体异常的理由

在东方医学中，生命的能源叫做“气”，为了维持生命而获取的营养成分和氧气等叫做“血”。他们认为气血不盈不亏、均衡地流过全身经络的状态就是健康。所谓经络就是气血在身体中流过的通路，大多从眼睛周围开始，到手指尖或脚趾尖为止；或者从手指尖或脚趾尖开始，到眼睛周围为止。

穴位就像是气血支配身体的窗口一样遍布在经络各处。现在人体上公认的穴位有 600 个以上。

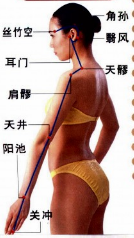
身体不适会造成血流凝滞，穴位气血不畅，产生疼痛和僵硬。也就是说，按压穴位时如有痛感或僵块，就表示身体某处出现异常。通过按压、按摩穴位消除痛感和僵块，身体异常也会消除。

眼睛出现某种异常时，除了眼部周围，还可以通过按摩相关经络上的穴位来缓解症状。东方医学中所说的“头痛医脚”就是指当位于头部的眼睛出了问题时，要从全身入手解除病症。

体内的异常会表现为在这条通路上形成僵块

全身共有十二条和内脏相关的经络。下面就以三焦经和膀胱经为例，看一下气血流动和穴位出现异常时的症状。

三焦经的穴位



寻找穴位准确位置的方法

穴位的位置因人而异，多少会有一些不同。要注意不能墨守成规，应如右图所示，用手按压或是揉捏，如果有感到疼痛或舒服的地方，那就是穴位了。穴位大多位于手指能感触到脉搏跳动的地方以及关节部位、肌肉和肌肉之间或是有凹陷的部位。

①**触诊**　用手指或手掌轻轻触碰，寻找僵块或异常现象。

②**揉捏**　用拇指和食指进行揉捏，寻找疼痛或有抵抗感的地方。

③**压诊**　用拇指肚用力按压，寻找内部的僵块或感觉疼痛的地方。

穴位的寻找方法

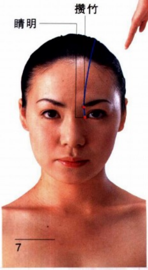


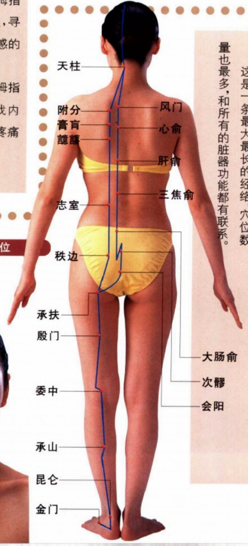
用拇指肚用力按压，寻找疼痛处。

用手指或手掌轻轻触碰，寻找僵块或异常现象。

用拇指和食指揉捏，寻找疼痛或有抵抗感的地方。

膀胱经的穴位





［三焦经］

从两手的无名指尺侧的指甲角开始，经手腕外侧到肩后，通过颈部，从耳后到耳前，最后到眉毛外侧终止。起点叫关冲穴，终点叫丝竹空穴。这条经络如有异常，就会出现听力下降、眼梢疼痛、两颊疼痛、咽喉肿胀、肩臂僵硬等症状。

［膀胱经］

这是一条最大最长的经络，穴位数量也最多，和所有的脏器功能都有联系。从面部的睛明穴开始，经头顶，过后背、腰、臀、大腿后侧，由小腿肚向下，最后到达小脚趾甲的外侧。这条经络如有异常，就会出现从眼睛到后脑部剧烈疼痛、面部浮肿、鼻塞、流鼻血、易流泪、背部和腰部僵硬及抽筋等症状。

效果不同的穴位按摩法

穴位是诊断点，也是治疗点。
用正确按摩法提高效果。

穴位按摩的方法



指压法

用拇指或其他手指的指肚垂直压在穴位上，施以一定的压力。

叩打法

通过敲打进行按摩



穴位既是诊断点，又是治疗点，在身体产生不适、有疼痛或僵板的感觉时，按摩它可疏通经络，改善异常状态。请你掌握好这几种按摩法，进行更有效的穴位按摩。

穴位体操

通过按摩可以改善血液循环，加速新陈代谢，从而缓解症状。

①**轻擦法**　这种方法是通过指尖或手掌的轻轻按摩来改善血液循环，以达到镇痛效果，获得舒畅感。

②**揉捏法**　这种方法是通过指尖揉捏肌肉等身体的软组织来改善肌肉的血液循环，促进新陈代谢，从而消除疲劳。

③**指压法**　这种方法是用拇指或其他手指的指肚垂直压在穴位上，施以一定压力直到产生一定的痛感或感到舒服为止。要诀是一、二、三、四节奏时逐渐加大力度，五、六、七、八节奏时减小力度。

④**叩击法**　这种方法是通过敲打来给予穴位舒适的按摩，敲打肩臂就属于这种方法。

热敷疗法

用热敷袋进行热敷，对因颈部和肩部僵硬造成的眼睛疲劳很有效。市场上有专用热敷袋出售，普通家庭可采用热水袋替代。

热敷时用毛巾包好热敷袋，以防烫伤。热敷可以改善颈、肩部的血液循环，所以在做穴位疗法之前热敷效果更好。

用热敷袋热敷

用毛巾包好敷在颈肩部，以防烫伤。



穴位按摩

在进行穴位按摩的同时，配合指压穴位或做一些伸展、放松之类简单的体操，达到相辅相成的效果。

冷敷

用毛巾等将冰镇用品或是冰块包好，直接给额头和眼睛部分降温。对因上火而引起的眼睛充血十分有效。在按摩穴位之前5～10分钟左右进行比较好。

另外可将冰块放入塑料袋中，轻轻按压穴位。感到凉时就拿开，反复进行几次。

冷敷

直接给前额和眼睛一带降温。



温灸

温灸有很多种，如艾条灸是把装满艾蒿的棒用火加热后放在穴位上；无痕灸（间接灸）是把豆酱或大蒜切成薄薄的圆片放在皮肤上，再在上面放上小豆大小的艾蒿点火加热；知热灸则是把艾蒿捻成金字塔形状后放在穴位上，再用线香点火。

另外，最近市场上也开始出售使用方便的简易针灸。

给穴位点降温

将冰块放在穴位上轻轻按压。



尝试简易温灸

感到热的话就取下来，一个部位重复进行3～7次。



使用身边的小物品做简易灸

①**用球按摩** 这种方法是通过手掌按压、转动硬式网球来按摩穴位。特别便于自己对肩部、手掌、膝盖到小腿肚以及脚掌等部位的按摩。需要更强烈按摩时，可以使用高尔夫球。

②**毛刷按摩** 使用马毛浴刷最为合适。顺着经络一点点进行按摩。沿经络循行给予轻按摩。

③**健康木槌** 用木槌敲打、按压、按摩穴位。

④**踏青竹** 踩在切成半圆锥形的青竹上面，一分钟脚踏七十次左右。配合呼吸，做脚心一带的按摩。



使用身边的小道具

用球按摩

用手掌转动硬式网球或高尔夫球来按摩穴位。

1 眼睛内部疼痛

通过改善颈部血液循环及消除腿脚疲劳来缓解眼睛的疼痛。

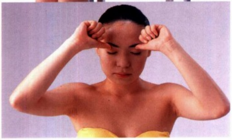
眼睛内部疼痛这种症状比较多见于容易上火、血压高、面部潮红的人，是一种慢性的眼睛疲劳。这种人常常会感到眼睛内部到脑后部剧烈疼痛或是整个头部发沉。

由于受高血压的影响很大，因此老年人一定要特别注意平时对血压的控制和养生之道。通过做改善颈部血液循环的体操和按摩腿脚穴位来消除腿脚疲劳，可以使眼部症状得到改善。



向前屈体，用两手的拇指按住上明穴，一边呼气，一边向前屈体。

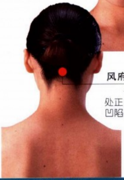
1 按压上明穴



面部穴位



上明
位于眼睛上沿硬骨的正中处。



风府
位于后脑部的发际处正中向上约 2 厘米的凹陷处。

颈部穴位



按压面部穴位时的姿势

正坐在椅子上。

穴 穴，向前屈体；按压风府穴，向后仰

这节操按摩上明穴和风府穴。

①上明穴位于眼睛上沿硬骨正中处，按压时，痛感会传到眼睛内部。风府穴位于后脑部发际部位正中向上二厘米处的一个凹陷处。

②跪在地板上或坐在椅子上。

按摩小腿肚

承山穴位于腿后侧的小腿肚正中间。按摩承山穴。

① 用单手或双手的拇指仔细按摩小腿肚以承山穴为中心上下 5 厘米处。

② 1、2、3、4 节奏为一次，对承山穴的中心、上方、下方各按摩两次。

两腿都要进行。

小腿肚的穴位及其按摩方法



承山

位于腿后侧的小腿肚正中间。

用拇指按摩以承山穴为中心的上下 5 厘米处。中心两次，上、下各两次。



用食指对小脚趾做指压

束骨穴位于小脚趾外侧的趾根处。

①束骨穴位于关节的凹陷处，用食指朝向脚趾尖方向按压 5～10 次。

②可以双脚一起进行，也可以单脚进行，不过，一定左右脚都要做到。

眼部和腿部距离很远，可是通过按摩腿脚，可以改善眼睛的症状。这乍看起来有些令人不可思议，其实眼睛和腿脚是通过膀胱经连接在一起的。因此，眼睛疲劳的话，症状也会出现在腿脚上。

穴位体操的做法

2 按压风府穴

向后仰，将两手的中指重叠按在风府穴上，一边吸气，一边向后仰。





③用两手的拇指按住上明穴，一、二、三、四节奏时，边呼气，边向前屈体。

④将两手的中指按在风府穴上，五、六、七、八节奏时，边吸气，边向后仰。

重复进行若干次。

对穴位的按摩加上体操的效果，可以活动颈部肌肉，改善血液循环。要点是配合呼吸动作。

足部穴位及其按摩方法



束骨

位于小脚趾外侧的趾根处。

用食指朝向脚趾尖方向按压 5～10 次。



伴随头疼的眼睛疲劳

头疼是警告信号。剧烈疼痛时应立刻去医院。

头疼可分为两种：一种是伴有恶心、疲乏、剧痛、脉搏紊乱等现象的医学上应重视的头疼；另一种是身体不适造成的头疼。前者有时会是脑内出现异常情况的反映，所以最好到医院接受诊治。

由身体不适造成的头疼主要原因大多是睡眠不足和过度疲劳。另外女性的经期或是更年期障碍也会引发偏头疼。头疼又分全头疼和局部跳痛，都是由于植物神经系统失衡造成的。

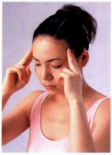
用食指按摩额头发际角部位

头部穴位及其按摩方法

头维

位于额头发际角的部位。咀嚼时，在这里可以用手指感觉到肌肉的运动。





将两手的食指和中指放在左右头维穴上进行按摩。

头维穴位于额头发际角的部位，咀嚼时，在这里可以用手指感觉到肌肉的运动。

①将两手的食指和中指分别放在左右头维穴上进行按摩。

②按摩 4～5 次后稍微休息一下再继续重复此动作 4～5 次。

特别是对伴有偏头疼的眼疲劳十分有效。

指压整个头部

①用五根手指的指肚用力按压整个头部，直到感觉舒服为止。

②按压一分钟即可，不同症状可适当调整。

指压头部

用五根手指的指肚用力按压整个头部一分钟。





颈部穴位

穴位体操——按压天柱穴，左右屈颈

①天柱穴位于颈部后侧距离风府穴左右 2 厘米处，支撑着头部。天柱穴是大脑的支柱，所以大脑和眼睛疲劳时，这里就会感到僵硬。

②双手交叉放于脑后，大拇指按在左右天柱穴上。

③1、2、3、4 节奏时，一边呼气一边将颈部向右弯曲，同时左手的大拇指按压左边的天柱穴。

④吸气还原。5、6、7、8 节奏时，一边呼气一边将颈部向左弯曲，同时右手的大拇指按压右边的天柱穴。

重复进行 4～5 次。

穴位操的做法

按压天柱穴，左右屈颈



1 坐好，双手交叉放于脑后，大拇指分别按在左右天柱穴上。

2 一边呼气一边将颈部向右弯曲，左手的大拇指按压左边的天柱穴。

3 吸气还原。边呼气边将颈部向左弯曲，右手的大拇指按压右边的天柱穴。

按摩无名指靠近小指一侧的线条

关冲穴位于无名指指甲角处靠近小手指一侧，是三焦经的起点。

①用拇指和食指夹住关冲穴和指尖一带进行揉捏。

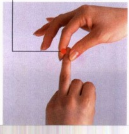
两手都要进行。

手指穴位和按摩法

关冲

位于无名指指甲根处靠近小手指一侧。

用拇指和食指夹住关冲穴和指尖一带进行揉捏。



如果按压时感到软，是因为头部有淤血，也证明了头部的血液循环不畅，可以把它当作血液循环不好的一个指标。

伴有肩部僵硬的眼睛疲劳

消除肩部僵硬的先决条件是按摩颈、肩、背部的穴位。

肩部僵硬是身体情况的晴雨表。身体疲劳就会肩部僵硬，眼睛疲劳也会引起肩部僵硬。

如果不及时治疗，症状就会恶化，疲劳感会从肩部的肩井穴发展到背部的膏肓穴。

俗语说『病入膏肓』，如果疲劳在膏肓穴大量积蓄，肩部僵硬就会变成慢性病。这种情况下，应首先按摩穴位，消除肩部僵硬。

面部穴位及按摩法

瞳子髎

位于眼梢外侧的凹陷处。





把中指按在左右瞳子髎穴上，按照1、2、3、4的节奏进行按摩，然后休息一下。

用 中指按摩外眼角外侧

瞳子髎穴位于外眼角外侧的凹陷处。

①把中指按在左右瞳子髎穴上，按照一、二、三、四的节奏进行按摩，然后休息一下。重复进行五至六次，如果感觉不够，可以再按摩二至三次。

按摩至感到一种舒服的痛感即可，要点是要轻松、愉快地进行。

穴 位体操——按压肩井穴

这节操按摩位于颈根部和肩头正中央的肩井穴。

①右手拇指放在左肩的肩井穴上，左手手掌支撑住右臂的肘部。

②颈部弯向相反一侧，边呼气边按压肩井穴，还原时吸气。左右交替重复进行四至五次。

穴位体操——按摩膏肓穴

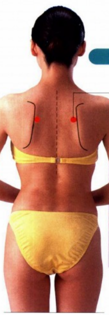
膏肓穴位于背部肩胛骨内侧的第4胸椎和第5胸椎之间，按摩膏肓穴。

①将右手拇指以外的4根手指放在左膏肓穴上，用左手手掌托住右臂臂肘。

②按照1、2、3、4的节奏一边呼气一边按摩膏肓穴四周。左右交替重复进行4～5次。

用另一只手托住肘部向上抬，使肩胛骨打开，可以清楚地摸到僵块。

背部穴位



膏肓

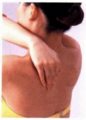
位于背部肩胛骨内侧的第4胸椎和第5胸椎之间。



1 将右手拇指以外的4根手指放在左膏肓穴上，用左手手掌托住右臂臂肘。

穴位体操的做法

按摩膏肓穴



2 一边呼气一边按摩膏肓穴四周。



3 用另一只手托住肘部向上抬会很有效。

热敷颈、肩部

①坐好，或是头朝下俯卧。

②用毛巾或塑料袋包好加热过的魔芋等，在颈、肩部放置约10分钟左右。

热敷后再做穴位体操或按摩，效果会更好。为了防止肩井穴的硬化，应养成在每日生活中消除肩部硬化的习惯。

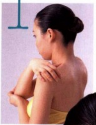
热敷颈、肩部

坐好，或是头朝下俯卧。用毛巾或塑料袋包好加热过的魔芋等，在颈、肩部放置约10分钟左右即可。

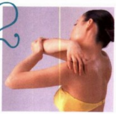


穴位体操的做法

按压肩井穴



1 右手拇指放在左肩的肩井穴上，左手手掌支撑住右臂的肘部。



2 颈部弯向相反一侧，边呼气边按压肩井穴，还原时吸气。左右交替进行4～5次。如果用手掌支撑住臂肘，尽量向上抬一些会更有效。

肩部穴位



肩井

位于颈根部和肩头的正中央。

如果用手掌支撑住臂肘，尽量再向上抬一些，指压的效果会更明显。

现代办公设备造成的眼睛疲劳

工作时要1小时放松一次双手，进行指压或按摩。

众所周知，现代生活中不可缺少的现代化办公设备给眼睛带来了很大的负担。键盘操作使手指被过度使用，也会给大脑很大按摩，再加上眼睛的疲劳，很容易造成大脑疲劳。大脑疲劳就会引发植物神经失调症，产生大量的疲劳物质——乳酸。疲劳物质的产生又会引起神经焦躁、手颤等症状，这就是所谓的VDT症候群。

因过度使用办公设备造成眼睛疲劳时，不单要让眼睛休息，放松手指也很重要。

用食指按压内眼角穴位

面部穴位按摩法



睛明

位于内眼角和鼻根中间。



将两手的食指放在左右睛明穴上。闭上双眼，边呼气边用食指按压睛明穴几秒种。手指离开，吸气。

睛明穴位于内眼角和鼻根的中间。

①将两手的食指放在左右睛明穴上。

②闭上双眼，一边呼气一边用食指按压睛明穴几秒种。手指离开，吸气。

重复进行4～5次。

眼睛周围的按摩

①仰起头，将干净的纱布或手绢放在眼睛上。

②在眼睛上方，按照内眼角到眼梢的方向，用食指和中指用力按摩眉的内侧。

③同样，按照内眼角到眼梢的方向，按照同样的要领按摩眼睛下方。

重复进行4～5次。

按摩方法

在眼睛上方，按照内眼角到眼梢的方向，用食指和中指用力按摩眉的内侧。同样，按照同一方向再按摩眼睛下方。



穴位体操——按压合谷穴

这节体操要用到合谷穴。

①合谷穴位于手背拇指和食指的指根之间，靠近食指一侧。

②将左手的拇指放在右手合谷穴上。

③指压合谷穴，将两腕作欢呼状前伸。

穴位体操的做法



将左手的拇指放在右手合谷穴上。

1

按压合谷穴，抬手腕



拇指放在合谷穴上伸展手腕。

2



指压合谷穴，两腕前伸。

3



指压合谷穴，两腕向上伸展。

左右交替重复进行。

手部穴位



商阳

位于食指指甲靠近拇指侧的一角。

合谷

位于手背拇指和食指的指根之间，靠近食指一侧。

手指的指压

商阳穴位于食指指甲靠近拇指侧的一角。

用牙签、圆珠笔笔帽的尖端或是另一只手的指甲按摩商阳穴 4～5 秒，令其稍有疼痛后拿开。左右交替重复进行 4～5 次。

过度使用眼睛和手指会引起脑内供氧不足，产生疲劳感。所以工作时应尽量 1 个小时左右休息一次，做一下穴位按摩或体操。另外，空调的冷气也会使症状恶化，所以还要注意空调问题。

按摩的方法

用牙签、圆珠笔笔帽的尖端或是另一只手的指甲按摩商阳穴 4～5 秒，令其稍有疼痛后拿开。

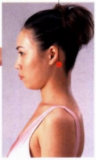


眼前模糊不清

用指压等方式按摩身体，唤起沉睡的神经。

面部和颈部的穴位





完骨

位于耳后一块月牙形骨骼的边缘处。

四白

位于眼睛下方一块坚硬骨骼的中央向下约1厘米处。

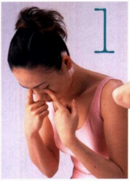
眼前模糊通常是由宿酒、熬夜或通宵工作等不利健康的行为引起的，尤其是睡眠不足时最容易产生。眼前模糊并非慢性症状，而是一种暂时性的，由于突然做了平时不做的事而引发的疲劳症状。

这时，神经仍处于睡眠状态，因此重要的是按摩穴位，唤醒神经。



用双手食指分别按压左右四白穴。

穴位体操的做法



1

按压四白穴，前屈体

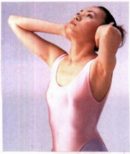
用食指按压左右四白穴，一边呼气一边向前屈体。



用双手拇指分别按压左右完骨穴。

2 **按压完骨穴，后仰**

用拇指按压左右完骨穴，一边吸气一边将颈部向后仰。



穴位体操——按压四白穴完骨穴

这节操按摩四白穴和完骨穴。

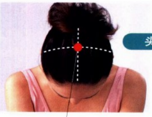
①四白穴位于眼睛下方一块坚硬骨骼的中央向下约1厘米处，按压四白穴疼痛会传到眼睛。完骨穴位于耳后一块月牙形骨骼的边缘处。

②用食指按压左右四白穴，1、2、3、4节奏时，一边呼气一边向前屈体。

③用拇指按压左右完骨穴，5、6、7、8节奏时，边吸气边将颈部向后仰。

重复进行4～5次。

头部穴位及其按摩方法

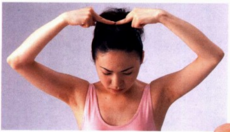


百会

位于双耳上端连线和鼻梁、眉心连线的交叉点处。



将两手中指放在百会穴上，用力一下一下地按压。



用 中指按摩头顶

百会穴位于头顶。

①百会穴位于双耳上端连线和鼻梁、眉心连线的交叉点处。按压时会有痛感。

②将两手中指放在百会穴上，一下一下按摩。要点是要用力按压，至头顶有感觉为止。按照1、2、3、4的节奏进行，然后休息一下。

重复进行4～5次。

用 拳头敲打脚掌

涌泉穴位于脚掌上蜷起脚趾时出现的凹陷处。

①坐在地板或椅子上，将脚放到另一条腿的膝盖上。

②将拳头放在涌泉穴上，一下一下敲打。也可以用木槌等进行敲打。两脚都要进行。

多敲打几下可以唤起神经，恢复精神。

有规律的生活和充分的睡眠可以防止眼前模糊。产生这种症状后，最重要的是休养。如果工作中不能休息的话，可以喝一杯热茶或咖啡，或是敲打一下穴位，以唤起沉睡慵懒的神经。

足部穴位及其按摩方法



涌泉

位于脚掌上蜷起脚趾时出现的凹陷处。



坐在椅子上，将脚放到另一条腿的膝盖上。

也可以用木槌敲打。



将拳头放在涌泉穴上，一下一下敲打。

眼睑痉挛

不要让眼睛和眼睛周围受凉。按摩耳后或手掌。

眼睑痉挛的原因大致有两种。一种是三叉神经的神经疼，多见于更年期时。三叉神经有眼神经、上颌神经及下颌神经三个分支，当位于眼上方的眼神经和眼下方的上颌神经疼痛时，眼睑就会痉挛。这是由于眼睛暴露在冷风及寒冷空气中受凉而造成的。

另一种是由精神高度紧张、兴奋造成的眨眼加速、眼睑跳，这是由精神因素引发的。

特别是肝脏不好的人，还容易出现脾气暴躁等症状。

穴位体操的做法



1 按压上明穴，闭目前屈

将两手的拇指分别放在左右上明穴上。闭上双眼，一边进行指压，一边慢慢地向前屈体。

2 按压四白穴，睁眼后仰

将两手的食指分别放在左右四白穴上。睁大双眼，一边进行指压，一边慢慢地将颈部后仰。



上明

位于眼睛上方一块坚硬骨骼的正中央。

四白

位于眼睛下方一块坚硬骨骼的中央向下约 1 厘米处。

面部穴位

穴位体操——按压上明穴 四白穴

①上明穴位于眼睛上方一块坚硬骨骼的正中央，按压这一穴位，眼睛内部也会有痛感。四白穴位于眼睛下方一块坚硬骨骼的中央向下约 1 厘米处，按压四白穴疼痛会传到眼睛。

②将两手的拇指分别放在左右上明穴上。1、2、3、4 节奏时吸气，边进行指压，边慢慢地向前屈体。这时要闭上双眼。

③将两手的食指分别放在左右四白穴上。5、6、7、8 节奏时吸气，一边进行指压，一边慢慢地将颈部后仰，睁大双眼。

重复进行 4～5 次。

指压耳朵后部

翳风穴位于耳垂和乳样突起（耳后月牙状的骨骼）之间的凹陷处，按压时会有回响及痛感。是三叉神经的起始处。

①用双手中指分别用力按压左右翳风穴几秒钟。

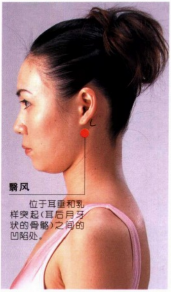
②按压 1～4 秒后放松。

重复进行 4～5 次。



耳朵后部的按摩方法

用双手中指分别用力按压左右翳风穴几秒钟。



颈部穴位

按摩手掌穴位

少府穴位于手掌内侧小手指和无名指之间手指根向下约 2 厘米处。按压时会产生舒服的痛感。

①以另一只手的拇指和食指夹住少府穴，用拇指按摩。

②按照 1、2、3、4 的节奏揉捏，重复进行 4～5 次。两手都要做。

要消除眼睑痉挛，重要的是不要让眼睛和眼睛周围受凉。这时可用热敷袋等直接对后颈部和眼部进行热敷。



手部穴位



手部穴位的按摩方法

以另一只手的拇指和食指夹住少府穴，用拇指按摩。

眼睛充血的时候

通过给眼部降温和按摩足部穴位，达到上冷下热的状态。

眼睛充血可以看作是一种上火现象。血压高、易便秘以及肥胖的人容易脚冷、脸颊潮红，出现上火现象。

要想消除眼睛充血，重要的是在给眼部降温的同时要增加足底温度，从而达到一种上冷下热的状态。

另外，上火现象和肠胃症状也密切相关，所以平时要注意调理好肠胃的状态。

从眉毛内侧向发际方向进行按摩

攒竹穴位于眉毛的最内侧，按压时痛感会传到额头一带。

另外，曲差穴位于内眼角正上方额头的发际处。

①将双手的中指分别放在左右攒竹穴上。

②用中指慢慢地按摩从攒竹穴到曲差穴一带。重复进行四至五次。

这种按摩可使气向膀胱经流动。

面部穴位



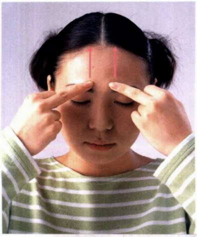
曲差

位于内眼角正上方额头的发际处。

攒竹

位于眉毛的最内侧。

按摩方法



将双手的中指分别放在左右攒竹穴上。用中指从攒竹穴向曲差穴做滑动式按摩。

冷敷眼部

坐在椅子上，或是仰面躺好。



热敷眼部

①坐在椅子上，或是仰面躺好。充血是由于脑内有淤血现象，所以仰面躺卧时，要注意选用高枕头，防止血流上头。

②将包有冰镇用品或冰块的毛巾在眼上放置 5 分钟左右。坐着时，用手按住降温。

足部穴位及其按摩方法

地五会





按摩第四脚趾的趾根

地五会穴位于第 4 根脚趾的趾根外侧，是关节后面的一个凹陷处。

①坐在地板上。②将食指放在地五会穴上，沿脚后跟到脚趾尖的方向按压揉捏。重复进行 4～5 次，以调顺凝滞不畅的气。

消除眼睛充血就是把上方的气引导到下方来。因此可以用一次性坎离砂或暖脚等提高足底温度的方法，达到上冷下热的状态。

8 伴有精神焦躁的眼睛疲劳

对于脑力劳动多于体力劳动的现代人来讲，精神疲劳很容易积蓄，经常会产生情绪兴奋、紧张、焦躁、植物神经失调等现象，结果会导致发冷、出虚汗、心悸、失眠、头疼等不适症状，有时还会双眼刺痛。

这样一来，就会引发颈部（这一部分包括有风府、风池、天柱等穴位）发僵、胸口发闷、小腹异常等现象。

胸口和小腹是健康之源，蕴藏着生命的能量，如果这些地方出现异常，身体肯定不会健康。

因此，当感到精神性的疲劳在眼中有所表现时，只要按摩一下胸口和小腹的穴位，就可以得到很大程度的恢复。

穴位体操的做法

1

按压印堂，向前屈体

将两手的食指重叠按在印堂上，一边按压，一边向前屈体。同时静静地呼气。



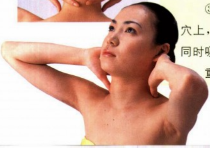


2

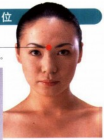
按压风府穴，向后仰。

将两手的中指重叠按在风府穴上，边按压边向后仰，同时吸气。



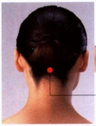


面部和头部穴位



印堂

位于眉心中央。



风府

后脑部发际部位正中向上2厘米处的一个凹陷处。

穴 立体操——按压印堂及风府穴

这节操按摩印堂穴和风府穴。

①印堂位于眉心中央。风府穴位于后脑部发际部位正中向上2厘米处的一个凹陷处。

②将两手的食指重叠按在印堂上，一边按压，一边向前屈体。同时静静地呼气。

③将两手的中指重叠按在风府穴上，一边按压，一边慢慢向后仰。同时吸气。

重复进行若干次。

按摩颈部后侧

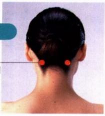
风池穴位于耳后侧月牙形突起的骨骼和风府穴中间的发际处。

①将 4 根手指按在左右风池穴上，按照 1、2、3、4 的节奏揉捏。

②按摩从风池穴到耳后之间的任意 3～4 个位置。

这一带很容易发僵，所以要好好按摩。可以单侧进行，也可以两侧同时进行。

颈部穴位及其按摩方法

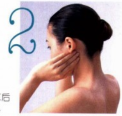


风池

位于耳后侧月牙形突起的骨骼和风府穴中间的发际处。



将 4 根手指按在左右风池穴上，进行揉捏按摩。



按摩风池穴至耳后之间的 3～4 个位置。

按摩胸口和小腹，这里是健康之源。

穴位体操——按压巨阙穴及关元穴

①巨阙穴位于上身的正中央胸骨剑突下 3 厘米。关元穴位于小腹的中央，将肚脐和耻骨起端连成的直线 5 等分，从上数第 3 份即为关元穴。

②将两手的中指重叠放在巨阙穴上，一边指压，一边向前屈体。同时缓慢呼气。

③将两手重叠放在关元穴上，边指压，边将上体后仰。缓慢吸气，重复数次。

由精神疲惫造成的眼睛疲劳是一种没有精神、缺乏生气的状态，因此重要的是不要过度操心，生活要有余暇。多和人愉快地交谈、呼吸新鲜的空气、进行森林浴或音乐欣赏，总之，要有意识地努力放松心情。

穴位体操的做法



按压巨阙穴，向前屈体

将两手的中指重叠放在巨阙穴上，一边指压，一边向前屈体。同时缓慢呼气。



将两手重叠放在关元穴上，一边指压，一边将上体向后仰，使腹部突出。同时缓慢吸气。

按压关元穴，向后仰



巨阙

位于上身正中央胸骨剑突下 3 厘米。

关元

位于小腹中央，将肚脐和耻骨起端连成的直线 5 等分，从上数第 3 份即是。

腹部穴位

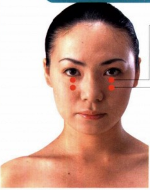
眼皮发沉，目中无神

在改善眼睛症状的同时，改善肠胃症状也很重要。

经常有足底、腹部发冷现象的寒症患者以及常有便秘、下痢等肠胃症状的人比较容易出现眼皮发沉、目中无神的现象。

这些症状多表现为胃经经络上的穴位僵硬、疼痛。因此，不仅要对眼睛周围，还要对腹部及足底上的胃经穴位进行按摩来改善症状。

面部穴位



承泣

位于四白穴上方，紧靠眼睛下边。

四白

位于眼睛下方一块坚硬骨骼的中央向下约 1 厘米处。



下关

触摸耳朵前面颧骨下方，骨骼最凹陷的地方即为下关穴。

穴位体操的做法

1 按压承泣穴，前屈

将小指按在承泣穴上。闭上眼睛，一边呼气，一边向前屈体。









2 按压下关穴，向后仰

用中指按压下关穴。睁开眼睛，一边吸气，一边慢慢向后仰。

穴位体操——按压承泣穴及下关穴

这节体操要用到面部的承泣和下关两个穴位。

①承泣穴位于四白穴（位于眼睛下方一块坚硬骨骼的中央向下约 1 厘米处，按压时痛感会传到眼上方，紧靠眼睛下边）的上方。触摸耳朵前面颧骨下方，骨骼最凹陷的地方为下关穴，按压时，上齿会有回响。②一边用小指按压承泣穴，一边向前屈体。同时闭上眼睛，按照 1、2、3、4 的节奏呼气。③一边用中指按压下关穴，一边慢慢向后仰。同时睁开眼睛，按照 5、6、7、8 的节奏吸气。进行若干次。

穴位体操——按压中脘穴、胃俞穴

这节体操是按摩腹部的中脘穴和背部的胃俞穴。

①中脘穴位于腹部的中心线上，在肚脐和剑突中间。胃俞穴位于背部中央偏下、大约和中脘穴高度相同的地方，距离脊椎3～4厘米左右。

②将两手的中指重叠放在中脘穴上，一边用力按压，一边向前屈体。同时缓慢呼气。

③将两手的拇指放在胃俞穴上，一边用力按压，一边向后仰。同时缓慢吸气。坐在带靠背的椅子上时，将两个拳头顶在左右胃俞穴上向后仰，效果更为明显。

重复进行若干次。

腹部穴位



中脘

位于腹部的中心线上，在肚脐和剑突中间。

背部穴位



胃俞

位于背部中央偏下、大约和中脘穴高度相同的地方，距离脊椎3～4厘米左右。

穴位体操的做法



1 按压中脘穴

两手的中指重叠放在中脘穴上，边用力按压，边向前屈体。同时缓慢呼气。

2 按压胃俞穴

将两手的拇指放在胃俞穴上，一边用力按压，一边向后仰。同时缓慢吸气。

将两个拳头顶在左右胃俞穴上向后仰，效果更为明显。

用 温灸提高脚趾穴位的温度

厉兑穴是胃经上最后一个穴位，位于第2个脚趾靠近小脚趾一侧的趾甲角上。隐白穴位于大脚趾内侧趾甲角上。

①用艾条灸或烟灸的方法，按摩这两个穴位，直到感觉灼热为止。如果肠胃不适的话，开始可能感觉不到变热，持续针灸一会儿后效果开始明显。如果靠近穴位感到太热的话，可以离开一下再靠近。两脚都要进行。肠胃不适会出现足底冰冷、头晕上火的情况，最好进行温灸或足浴。如伴有便秘现象的话，踏青竹也很有效果。

足部穴位



隐白

在大脚趾趾甲内侧的下方。

厉兑

在第二脚趾趾甲下方偏小脚趾的一侧。

进行艾条灸或烟灸时，感到过烫的时候，可以稍稍移开，然后再挪近。

眼睛出现发干症状

十人中就有一人有干眼现象。要注意眼睛的休息和饮食营养的平衡。

干眼现象是泪腺分泌不足造成的，也叫植物神经失调症。眼睛疲劳、眼皮发沉、眼睛充血、眼眵多、眼睛内部发热、视力模糊、太阳穴一跳一跳地疼、畏光、眼泪减少，以上这些症状如果出现了半数以上，就可以说是干眼现象了。

现代化办公设备通常被认为是造成干眼的原因，其实干眼现象和大气污染也有关系。现在每十个人中就会有一个人有干眼现象，而且呈逐年上升的趋势。如果出现了类似情况，请你尽快接受医生的诊治。

穴位体操的做法



1 睛明穴，闭眼

一边用力按压，一边闭上眼向前屈体。同时慢慢呼气。

将食指分别放在左右睛明穴上。



2 瞳子髎穴，睁眼

一边用力按压，一边睁开眼将颈部向后仰。同时慢慢吸气。

将中指分别放在左右瞳子髎穴上。

穴位体操——按压睛明穴及瞳子髎穴

这节体操要按摩位于内眼角和眼梢的两个穴位。

①瞳子髎穴位于眼梢外侧的凹陷处。睛明穴位于内眼角和鼻根的中间。

②将食指分别放在左右睛明穴上。边用力按压，边向前屈体。同时闭紧双眼，慢慢呼气。

③将中指分别放在左右瞳子髎穴上。边用力按压，边将颈部向后仰。同时睁开眼，慢慢吸气。

重复进行若干次。

面部穴位

瞳子髎

位于眼梢外侧的凹陷处。

睛明

位于内眼角和鼻根的中间。



手肘穴位及其按摩方法

屈肘，将另一只手的拇指尖按在曲池穴上，揉捏5～6次。





曲池

位于肘弯外侧的凹陷处。

肘部穴位的指压按摩

曲池穴位于臂肘弯靠近拇指一侧的凹陷处。

①屈肘，将另一只手的拇指尖按在曲池穴上，揉捏5～6次。

②另一侧重复同样的动作。

冷敷眼部

①头朝上躺好。如果没有场地也可以坐着。

②将干净的凉毛巾在眼上敷10分钟左右。坐着进行时用手按住毛巾。

冷敷做法



将干净的凉毛巾在眼上敷10分钟左右。

毛刷按摩手臂法

按摩通过手臂的经络——大肠经。

①从食指开始，每隔5～10厘米左右，用马毛浴刷一点点地对前臂，上臂外侧进行按摩。

②从手指尖向上，5～10厘米左右上下按摩，1个地方进行3～4次。两只胳膊都要按摩。

造成干眼的原因也是因为用眼过度，所以休息十分重要。另外，维生素不足也会出现这种症状，所以日常饮食要注意保持营养平衡，防止维生素不足。

从食指开始，每隔5～10厘米左右对前臂，上臂外侧进行一次按摩。

毛刷按摩的方法

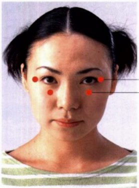


驾驶过程中眼睛疲劳

不只对眼睛，
也要注意消除手和
胳膊的疲劳，
以正确的姿势驾驶。

驾驶汽车时不只用到眼睛，也会用到各个神经。因此长时间的驾驶，很容易造成神经疲劳。另外，由于要在狭小的空间里保持同样的姿势，手臂很容易麻痹、酸软。长时间以不良姿势驾驶，还会加重颈椎和腰椎的负担，压迫神经和血管，这也是造成眼睛疲劳和暂时性晶状体调节异常的原因。

面部穴位



瞳子髎
眼梢外侧的凹陷处。

四白
眼睛下方一块坚硬骨骼的中央向下约1厘米处。

穴位体操的做法

1 按压四白穴，前屈体

将食指分别放在左右四白穴上。



一边按压四白穴，一边向前屈体。同时慢慢呼气，闭上双眼。

2 按压瞳子髎穴，向后仰。

将中指分别放在左右瞳子髎穴上。



一边用力按压，一边将颈部向后仰。同时慢慢吸气，睁开双眼。

穴位体操——按压四白穴及瞳子髎穴

①四白穴位于眼睛下方一块坚硬骨骼的中央向下约1厘米处，按压时，痛感会传到眼睛。瞳子髎穴位于眼梢外侧的凹陷处。

②一边用食指分别按压左右四白穴，一边向前屈体。同时慢慢呼气，闭上双眼。

③一边用中指分别按压左右瞳子髎穴，一边将颈部向后仰。同时慢慢吸气，睁开双眼。重复进行若干次。

穴位体操——按压合谷穴，抬手腕

穴位体操的做法





一边用另一只手拇指按压合谷穴，一边将两腕向前伸。

①合谷穴位于手背拇指和食指的指根之间，靠近食指一侧。

②一边用另一只手拇指按压合谷穴，一边将两腕向前伸。左右交替重复进行4～5次。这节体操对手臂酸软也很有效，如果在驾驶中感到疲劳的话，请把车停下做一做这节体操。

用球按摩手掌

按摩位于手掌正中的劳宫穴。

①两手夹住硬式网球，用手掌转动，转动2～3分钟后，全身疲劳和双手酸软症状将会得到改善。

②需要更强烈的按摩时，可以使用高尔夫球。长时间驾驶时，如果带上一个球，随时都能轻松进行按摩，十分方便。

连续驾驶1小时后应该休息一会儿，休息时可以按摩一下穴位，做一做体操。另外眼睛疲劳和驾驶姿势及注意力也很有关。最好采用臀部紧贴住靠背，身体稍向前倾的姿势，这样比较不容易疲劳。

手部穴位




两手夹住高尔夫球用手掌转动。

不易疲劳的驾驶姿势


臀部紧贴住靠背，身体稍向前倾。

12 伴有全身疲惫的眼睛疲劳

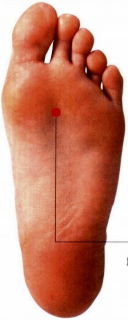
促进血液循环的方法是：放松全身、轻度的运动和按摩，这样做会十分有效。

全身疲劳通常是体力或脑力的透支造成的，例如长时间持续工作、长途驾驶，或运动过量都会造成全身疲劳。

全身疲劳时会出现全身酸软、肩部僵硬、腿脚无力、发热、浮肿和食欲不振等症状。

要想消除这些疲劳，必须从头到脚地做一些去除全身疲劳的经穴按摩和运动。要改善血液循环，去除淤血，最有效的方法是泡泡澡、暖暖身体，以轻松的心情做些运动。

足部穴位



踏青竹

涌泉穴位于脚掌上蜷起脚趾时出现的凹陷处，以涌泉穴为中心进行按摩。

①把脚放在削成半圆锥体的竹子或圆竹上，用脚踏。站着做时最好扶住椅子。按照脉搏的节奏1分钟踏70下左右，做2～3分钟。运动时应采用伸直脊背的姿势。

②坐在椅子上，脚踏直径为几厘米左右的圆竹，前后转动。这种方法适于老年人或站立不方便的人。

另外，过度疲劳的人站在竹子上可能会感觉到疼痛，所以最好也坐着进行。

踏青竹



按照脉搏的节奏，伸直脊背，1分钟踏70下左右。

按摩小腿前侧

足三里穴位于小腿骨外侧、膝盖向下约 4 个手指宽的地方。

①坐好，单膝屈起，用单手或双手拇指相叠仔细按摩小腿前侧。

②把足三里到脚踝分为 5～6 处，分别按摩。每个地方按摩若干次，直到到达脚踝为止。重复进行若干次。

足部穴位及其按摩方法



足三里 位于小腿骨外侧，膝盖向下约 4 个手指宽的地方。

1 用拇指仔细按摩小腿前侧。

2 从足三里到脚踝分为 5～6 处，分别按摩。

按摩后背

以膏肓穴（位于背部肩胛骨内侧的第 4 胸椎和第 5 胸椎之间）为中心进行按摩。

①以右手中指为中心，用 4 个手指按压左膏肓穴。

②用左手掌支撑右臂臂肘，以中指为中心进行按摩。

要点是要托住臂肘进行按摩，左右两侧都要进行。

背部穴位及其按摩方法



膏肓 位于背部肩胛骨内侧的第 4 胸椎和第 5 胸椎之间。

1 以右手中指为中心，用 4 根手指按压左膏肓穴。

2 左手掌支撑住右臂臂肘，以中指为中心进行按摩。

3 用另一只手托住肘部向上抬会很有效。

按摩眼部周围

将眼睛轻轻闭上，用两手手指稍稍用力按摩眼睛周围。

①按摩眼睛四周，从眉毛内侧到外侧。

②从眼内侧开始滑过眼下方按摩至眼外侧。

③按摩眼睛外侧至太阳穴一带。

全身疲劳容易使面部和头部肿胀。要点是通过按摩消除淤血。

按摩方法



用两手手指由眉毛内侧至外侧进行按摩。

从眼睛内侧开始滑过眼睛下方按摩至眼的外侧。

按摩眼睛外侧至太阳穴一带。

13 伴有头晕的眼睛疲劳

指压耳朵和足部，对调整平衡感很有效。

头晕分为两种，起立时头晕和回旋式(美尼尔氏综合症)头晕。

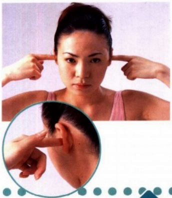
起立时头晕是一种脑贫血现象。突然站起来时血压下降、头晕，在老年人中十分常见。

而美尼尔氏综合症伴有的头晕、恶心、头疼等症状，是平衡系统失衡造成的。人类通过三半规管的作用来保持重力平衡。但是，失眠、烦闷等精神疲劳以及长时间受异味、噪音、强光等不快影响会造成植物神经的平衡失调，出现恶心、目眩、头疼等症状，进而引发视力下降及幻听。

指压双耳

耳的指压

将双手食指分别插入两耳中进行按压，直到耳朵里出现嗡嗡声。



①将双手食指分别插入两耳中，用力按压几秒钟，直到耳朵里出现嗡嗡声。

②用拇指敲弹食指。重复此动作若干次。

如果指甲过长，可能会弄伤耳朵。而且，指甲碰到耳朵会很疼，最好用纱布或面巾纸包好手指再做。

用中指指压脸颊穴位

按摩揉捏位于颧骨弓上方中间的客主人穴。

①用中指按摩左右客主人穴。

②按摩 4～5 秒钟后休息一下，重复做若干次。

颊部穴位及其按摩方法

用中指按摩揉捏左右客主人穴。





经穴体操——屈颈，按压完骨穴

这节体操要用到位于耳后的穴位。

①完骨穴位于耳后一块月牙形骨骼的边缘处。

②用拇指分别按住左右完骨穴。

③1、2、3、4 节奏时，颈部向右弯曲，同时拇指按压上方的左完骨穴。

④5、6、7、8 节奏时，颈部向左弯曲，同时拇指按压右完骨穴。重复若干次。

颈部穴位



完骨

位于耳后一块月牙形骨骼的边缘处。



用拇指分别按住左右完骨穴。



穴位体操的做法

1 颈部向右弯曲，同时拇指按压左完骨穴。

2 向左弯曲，同时拇指按压上方的右完骨穴。

足部穴位及其按摩方法



将拇指放在地五会穴上，从脚踝一侧开始用力按压。

地五会

位于第 4 脚趾趾根外侧，在关节后的一个凹陷处。

指压第四脚趾的趾根

地五会穴位于第 4 根脚趾的趾根外侧、关节后面的一个凹陷处。将拇指放在地五会穴上，从脚踝一侧用力按压。

地五会穴通过胆经直接和眼、耳相连，所以按摩这里可以改善内耳，保持平衡感觉。防止站立时头晕要注意在日常生活中不突然站起，特别是起夜时更要特别小心。

伴有眼睛肿胀、恶心的眼疲劳

在按摩眼睛至颈部一带的同时，也要对足部经穴进行按摩。

眼睛疲劳时，眼睛的肿胀或恶心，很可能与内脏类疾病或脑部障碍等有关，所以要特别注意。

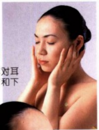
当出现以眼睑为中心的面部肿胀、高血压、巩膜黄染、皮肤上的黑斑、指甲皲裂、黑痣、老年斑、雀斑等现象，同时伴有食欲不振、恶心等症状时，很可能有慢性肝脏或肾脏疾病。如果还伴有头疼，则很可能是脑部异常，最好及时接受医生的诊治。

淋巴按摩的方法

1 用两只手指轻轻抚摸左右瞳子髎穴至耳朵一带。



2



同样对耳朵的前方和下方按摩。



3 同样对耳朵下方到人迎穴一带按摩。

颈部穴位



人迎

位于喉结外侧左右约 4 厘米处，用手可以感觉到颈部动脉的跳动。

面部穴位

瞳子髎

位于眼梢外侧凹陷处。



对眼睛到颈部的淋巴进行按摩

按摩眼梢至颈部的经穴。

①瞳子髎穴位于外眼角外侧凹陷处。人迎穴位于喉结外侧约 4 厘米处，用手可感觉到颈部动脉跳动。

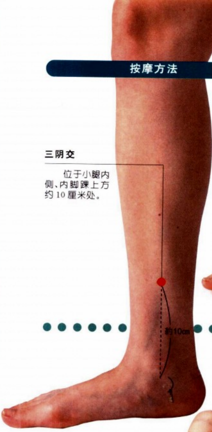
②用两只手指轻轻地按摩左右瞳子髎穴至耳朵一带。

③同样分别对耳朵的前方和下方进行按摩。

④同样对耳朵下方到人迎穴一带进行按摩。

这种按摩的目的是使眼睛到颈部一带的淋巴流动顺畅，肿胀消除。按摩时不要太用力，应柔和地几厘米几厘米一点点地进行。

按摩方法



按摩小腿内侧

三阴交穴位于小腿内侧、内脚踝上方约十厘米处。

①在地板上坐好。

②用两手或单手拇指仔细按摩以三阴交穴为中心的地方。左右腿都要进行。



足部穴位及其温灸方法





脚掌经穴的温灸

涌泉穴位于脚掌上蜷起脚趾时出现的凹陷处。

①用温灸器按摩涌泉穴。

②感到热就拿开，重复做 5～6 次。

对左右脚要做同样的按摩，不过由于症状不同，两只脚的感热程度会有所差别。

伴有眼睛肿胀、恶心等症状的眼睛疲劳会非常危险，请务必找医生诊治。如果诊察的结果不是太严重，可以通过按摩经穴来改善症状。另外，请记住眼睛是身体的晴雨表，通过眼睛出现的症状可以及时发现自己的疾病。

三分钟放松操可消除眼疲劳

让全身放松是防止眼睛疲劳并保持良好视力的秘诀。

保持全身健康和精神安定与保护眼睛的健康密不可分。如果身体总是很紧张，就会不断地引发各种不适症状，因此首先要让全身放松。通过放松手、脚等身体的各个部分，眼睛也会得到放松。

在早晨醒来后、晚上临睡前、工作前后，或是休息时间里，请你养成做三分钟放松操的习惯，以防止眼睛疲劳，长期保持良好的视力。

体操方法

1 跪坐，双手交叉放在肚脐上。



2



边呼气，边用力向上伸臂，掌心朝上。

3 边吸气边将双手还原到肚脐位置上。



双手交叉向上伸，做伸展运动

①跪坐在地板上，双手交叉放在肚脐位置上，然后掌心朝上向上伸臂。1、2、3、4节奏时，一边呼气，一边用力伸展。

②5、6、7、8节奏时，边吸气，边将双手还原。配合呼吸，重复5～8次。

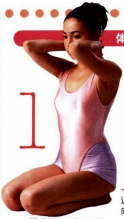
双手交叉于脑后，做后仰运动

①跪坐，双手交叉于脑后，臂肘张开。1、2、3、4节奏时，一边呼气，一边将身体向后仰。

②5、6、7、8节奏时，边吸气，边将身体还原。配合呼吸做5～8次。

体操方法

1



跪坐在地板上，双手交叉放于脑后。

2 臂肘张开，一边呼气，一边用力将身体向后仰。



体操方法



跪坐在地板上，双手用力向前伸，手掌尽可能地向上弯曲，闭上眼睛。

持续几秒钟后放松，同时睁开眼睛。

活动双手

①跪坐在地板上，将双手用力向前伸，手掌尽可能地向上弯曲，使之有紧张感。同时闭上眼睛，达到精神统一。

②持续几秒钟后放松，同时睁开眼睛。重复进行若干次。

活动脚踝

①两腿前伸坐在地板上，双脚打开，与肩同宽。脚踝尽可能地向上弯曲，使之有紧张感。

②持续几秒钟后放松。重复进行若干次。

体操方法



两腿前伸坐在地板上，双脚打开，与肩同宽。脚踝尽可能地向上弯曲，使之有紧张感。

持续几秒钟后放松。

按压小腹，静心神

①跪坐在地板上，将双手重叠放在小腹上，一边呼气，一边按压小腹。同时闭上眼睛，镇静心神。

②几秒钟之后，一边吸气，一边放松，同时睁开眼睛。重复进行若干次。



眼球运动的方法

将小手电筒放在眼前，上下左右晃动，眼球随之一起转动。

眼球运动

①将食指放在眼前，手指上下左右移动，眼球随着手指一起转动。

②要点是只能转动眼球，颈部不能跟着转动。另外，也可以使用小手电筒，让眼球随着光一起转动。

按压小腹的方法



①跪坐在地板上，将双手重叠放在小腹上。
②闭上眼睛，一边呼气，一边按压小腹。
③几秒钟之后，一边吸气，一边放松，睁开眼睛。

按摩足部、手指和耳朵

按摩手、脚和耳朵，随时随地都可以轻松进行。

大部分经络都是从眼睛周围开始，环绕身体后到达指尖或脚尖，或是从指尖、脚尖开始，到眼睛周围为止。

耳朵上很多穴位与大部分脏器及神经关系很密切。经常按摩这三个地方，可缓解眼疲劳和视力减退。

下面就介绍一种无须特定场所和时间就可进行的足、指、耳按摩法。

努力保持足部健康

足部是全身功能的缩影。虽然离眼睛很远，但脚掌和所有内脏器官都有联系，对眼睛也十分重要。特别是脚第 2 趾和第 3 趾，通过经络直接和眼睛相连，所以当眼睛疲劳时，按摩这些部位可解除疲劳。平时多按摩脚掌，可预防眼睛疲劳和视力减退。

①抓住脚趾向前后左右用力掰。

②将手指插在脚趾缝之间，前后活动脚尖。

③将脚趾尖贴在手掌上，有节奏地前后活动。

④用拳头敲打脚掌。脚尖要轻轻地敲，脚后跟要用力。让拳头垂直敲在脚掌上效果更好。

这些按摩动作简单易学，每隔一天做一次就可达到满意的效果。

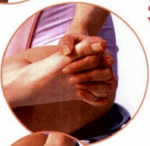
足部按摩法




抓住脚趾向前后左右用力掰。



将手指插在脚趾缝之间，前后活动脚尖。





用拳头敲打脚掌。脚尖要轻，脚后跟用力敲打。调整角度，让拳头垂直敲在脚掌上效果更好。



将脚趾尖贴在手掌上，有节奏地前后活动。

刺激手指

脑部的发达离不开手指的作用。手指充满智慧，并且有敏锐的感觉和丰富的表现力。眼睛也是头部的一部分，所以手指和眼睛有着密切的联系。通过按摩手指、指压等方法，可使眼睛的功能更灵活。

①要经常按摩双手指尖的穴位，或进行指压。

②反复、快速地弯曲、伸展手指，这样持续进行10～20秒钟。

③从拇指开始顺次屈指，再从小指开始逐个展开。逐渐加快速度。

手指的伸展运动

蜷起手再展开，快速进行10～20秒。





工作前后按摩双手指尖的穴位，或进行指压。





从拇指开始依次屈指，再从小指开始逐个展开。逐渐加快速度。

按摩耳部穴位的方法



按摩耳垂

将手指插入耳朵进行指压。



食指插进耳朵里，用拇指敲弹食指。

上下拽拉的指压方法



耳朵上部叫"耳尖"，向上拽拉耳尖3～4次。

再向下拽拉耳垂3～4次。

按摩或指压耳部穴位

耳朵是全身的缩图，肾脏、肝脏、大肠、小肠、眼睛等身体里所有的脏器、器官都与耳朵上的穴位有联系。因此，通过按摩耳朵也可缓解眼睛的疲劳。

①按摩耳垂。

②将手指插入耳朵进行指压。

③食指插进耳朵里，用拇指敲弹食指。

④向上拽拉耳尖(耳朵上部)3～4次。

⑤再向下拽拉耳垂3～4次。

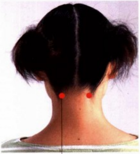
长期保持良好的视力

对三叉神经上的翳风穴和控制脑神经的哑门穴进行指压，会很有效。

睫状体的功能是调节晶状体曲度，其功能的异常和视网膜机能的衰弱都会造成视力减退。而这些都由植物神经控制，所以当脑神经疲劳时，晶状体的调节就会混乱，造成焦点偏离，看不清东西。

眼睛的健康来自对眼睛的保养。所以要预防视力减退，保持良好的视力，就要注意平时不让精神疲劳积蓄，注重营养平衡，饮食要合理，保持充足的睡眠，采用正确的用眼姿势等。

颈部穴位



天柱

位于颈部后侧距离哑门穴左右 2～3 厘米处。

穴位体操的做法



1 边呼气边将颈部向右弯曲，同时左手的大拇指按压左边的天柱穴。

2 吸气还原，然后，一边呼气一边将颈部向左弯曲，同时右手大拇指按压右边的天柱穴。



双手交叉放于脑后，大拇指分别按在左右天柱穴上。

经穴体操——屈颈按压天柱穴

①天柱穴位于颈部后侧距离风府穴左右 2 厘米处，支撑着头部。

②将双手交叉放于脑后，大拇指分别按在左右天柱穴上。

③边呼气边将颈部向右弯曲，同时左手大拇指按压左边的天柱穴。

④吸气还原。然后边呼气边将颈部向左弯曲，同时右手大拇指按压右边的天柱穴。重复若干次。

经穴体操——向前屈体，按压印堂；往后仰，按压哑门

这节体操要按摩位于眉心和头部后面的两个穴位。

①印堂位于眉心正中央。哑

指压脚掌心

然谷穴位于内踝下方近脚掌心处，指压然谷穴。

①握紧拳头，用中指指节突出的地方按压然谷穴。

②按照 1、2、3、4 的节奏用力按压，感到疼痛为止。两脚各做 5～6 次。

为防视力障碍，眼睛疲劳最好在当日内消除。要保持良好的视力，重要的是注意保养，不要用眼过度。

按摩方法

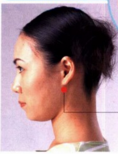


握紧拳头，用中指指节突出的地方按压然谷穴，到感觉疼痛为止。



然谷 位于内踝下近脚掌心处。

颈部穴位





将双手中指分别放在左右翳风穴上，静静按压几秒种后放松。

翳风 位于耳垂和乳样突起（耳后月牙状的骨骼）之间的凹陷处。

指压耳垂下方

翳风穴位于耳垂下方的凹陷处，轻轻按压时会有回响及痛感，是三叉神经直接和植物神经相连的地方。

①将双手中指分别放在左右翳风穴上，静静按压几秒钟。

②几秒种后放松。重复进行若干次。

穴位体操的做法

1 向前屈体，按压印堂



一边呼气，一边慢慢向前屈体。



将两手中指重叠，按压印堂。

2 向后仰按压哑门穴

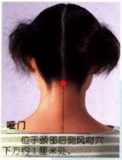


以两手中指为中心按住哑门穴。



一边吸气，一边慢慢将颈部向后仰。

面部和颈部穴位



哑门 位于颈部后侧风府穴下方约 1 厘米处。



印堂 位于眉心中央。

门穴位于颈部后侧风府穴下方约一厘米处，很多脑神经在此交汇，所以，位置十分重要。

②将两手中指重叠，按压印堂，一、二、三、四时，边呼气，边向前屈体。

③以两手中指为中心按住哑门穴，五、六、七、八节奏时，边吸气边慢慢将颈部向后仰。重复若干次。

预防假性近视

假性近视是暂时性的，通过穴位体操和指压可以恢复正常。

假性近视是一种由于长时间近距离视物（例如：长时间近距离读书学习、从事钟表业等精密仪器处理的精细作业、电脑操作等）造成的晶状体变凸，暂时无法复原的现象。由于这时焦点是在视网膜前成像，所以会视物不清，它和近视眼、老花眼不同，只是一种暂时性的现象，如果在变得严重之前采用经穴疗法，有可能恢复正常。

使用凹透镜的眼镜并不能矫正晶状体本身。不要依赖眼镜，尽可能让视力得到自然的恢复。

放松操

这节体操的目的是通过肌肉的紧张和松弛来获得心理上的放松，同时有助于安定精神。

①跪坐在地板上或坐在椅子上。

②挺直脊背，双手用力前伸，手腕向上弯曲，保持紧张状态 4～5 秒。同时用力紧闭双眼，向外呼气。

③手臂前伸，吸气并睁开眼睛，手腕力量放松。休息 2～3 秒钟后重新用力。重复若干次。

要点是通过手和眼睛的紧张，来体会紧张、松弛的感觉。

按摩方法



1

挺直脊背，双手用力前伸，手腕向上弯曲，保持紧张状态 4～5 秒。同时用力紧闭双眼，向外呼气。

保持手臂前伸，吸气并静静睁开眼睛，手腕力量放松。

按摩臂肘



①按摩曲池穴。此穴在臂肘弯靠近拇指一侧的凹陷处。

②轻轻屈肘，将另一只手的拇指尖按在曲池穴上，揉捏5～6次，按摩强度为稍感疼痛即可。

③左右交替重复进行5～6次。

经穴体操——屈颈按压风池穴

①风池穴位于耳后侧月牙形突起的骨骼和风府穴中间的发际处。按摩风池穴。

②双手交叉放于脑后，拇指分别按在左右风池穴上。

③1、2、3、4节奏时，一边呼气，一边将颈部向左弯曲，同时按压右侧风池穴。

④吸气还原。5、6、7、8节奏时，边呼气边将颈部向右弯曲，同时按压左侧风池穴。重复若干次。

如果按压风池穴时感觉力量不够，可以加大手指下压的力量。

假性近视是暂时性的，通过按摩经穴和做运动可以迅速见效。在学习工作的过程中要注意休息。休息时，可以做一些经穴按摩、经穴体操或放松操。在配戴眼镜之前，完全可以预防近视的产生或防止恶化。



防止老花眼的进一步发展

直接按摩控制睫状体的神经，防止老花眼的进一步发展。

老花眼是远视的一种，是由眼部调节机能障碍引起的。每当看远距离物体时，晶状体会变薄，看近距离物体时，则会凸起。起调节作用的肌肉是位于晶状体四周的睫状体。

上年纪后，睫状体的功能就会减弱，看近处物体时，晶状体不凸起，焦点移到视网膜后，使得近处物体看不清楚，这就叫"远视"。如果晶状体的弹性继续减弱变薄，无法再恢复原状，就成为"老花眼"。老花眼通常通过配戴凸镜片眼镜来进行矫正。

指压手指尖

①关冲穴位于无名指指甲根处靠近小手指一侧。少泽穴位于小手

手部穴位



面部穴位



瞳子髎
位于眼梢外侧的凹陷处。



听会
位于小耳前端。



将食指和中指重叠，放在左右瞳子髎穴上，朝听会穴方向用力按摩。

按摩眼梢至耳部一带

对眼梢穴位和耳前方穴位进行按摩。

①瞳子髎穴位于眼梢外侧的凹陷处。听会穴位于小耳前端。

②将两手的食指和中指重叠，分别放在左右瞳子髎穴上，朝听会穴方向用力按摩。这样重复进行 4～5 次。

穴位体操——前屈体，按压上明穴；向后仰，按压颧髎穴

这节体操要按摩耳朵和脸颊上的两个穴位。

①上明穴位于眼睛上沿硬骨的正中处，按压这一穴位，痛感会传到眼睛内部。颧髎穴位于颧骨下方的凹陷处。

②用两手的拇指分别按住左右上明穴，1、2、3、4 节奏时，边呼气边向前屈体，同时闭上眼睛。

③将两手的中指分别按住左右颧髎穴上，5、6、7、8 节奏时，一边吸气，一边将颈部向后仰，同时用力睁大双眼望向天花板。重复进行若干次。

面部穴位





向前屈体，按压上明穴

用拇指按压上明穴，一边向前屈体。



向后仰，按压颧髎穴

一边用拇指按压颧髎穴，一边向后仰。

指指甲根的外侧。

②用另一只手的拇指和食指夹住无名指，用力按压关冲穴（用两指进行指压）。按照一、二、三、四的节奏按压后放松。重复进行四至五次。

③用另一只手的拇指和食指夹住小手指，用力按压少泽穴（用两指进行指压）。按照一、二、三、四的节奏按压后放松。重复进行四至五次。

一定两手都要进行。

眼球运动

眼球运动的方法



①跪坐在地板上或坐在椅子上。

②将双手食指横放在眼前，缓慢地上下移动，眼睛随之一起转动。

③竖起一只食指左右移动，眼睛随之一起转动。

④竖起一只食指前后移动，眼睛随之一起转动。

要点是只能转动眼球，颈部不能跟着转动。

老花眼是由晶状体弹性消失引起的，可以通过按摩经穴来防止它的进一步发展。不要过早放弃，从指压或按摩开始努力吧。

预防白内障

平时经常使用手指，可以在一定程度上预防白内障。

所谓白内障是指晶状体发生代谢障碍、产生白色浑浊的状态，是晶状体的老化现象之一。

用眼过度和什么也不做绝不是防止老化的好办法。经常用手指可预防眼睛的老化。有数据表明，艺术家等经常使用手指的人会健康长寿。

在日常生活中多做一些缝纫、编织、弹琴、画画等使用手指的活动，对预防白内障会很有帮助。

按摩后的指压方法



用中指仔细按揉攒竹穴。



用中指按揉瞳子髎穴。



用食指仔细按摩揉四白穴。

按摩方法

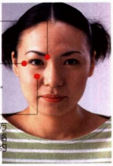


仰面躺好，将干净的纱布放在眼睛上。



用四根手指，从眉的内侧开始轻轻抚摸按摩眼睛周围，至内眼角为止。

面部穴位



按摩眼部周围

沿着眼睛四周的穴位进行按摩。

①攒竹穴位于眉毛的最内侧，按压时痛感会传到额头一带。瞳子髎穴位于眼梢外侧的凹陷处。四白穴位于眼睛下方一块坚硬骨骼的中央向下约1厘米处，按压时痛感会传到眼睛。

②仰面躺好，将干净的纱布放在眼睛上。

③以食指和中指为中心，用4根手指从眉的内侧开始，轻轻抚摸按摩眼睛周围，至内眼角为止。

④按摩之后再用中指按揉攒竹穴和瞳子髎穴，然后再用食指按揉四白穴。

经穴体操——闭眼向前屈体，按压上明穴；睁眼向后仰，按压四白穴

面部穴位

上明

位于眼睛上沿硬骨的正中处。



四白

位于眼睛下方一块坚硬骨骼中央向下约 1 厘米处。

这节体操要按摩眼睛上下的两个穴位。

①上明穴位于眼睛上沿硬骨的正中处，按压这一穴位，眼睛内部都会感到疼痛。四白穴位于眼睛下方一块坚硬骨骼的中央向下约 1 厘米处，按压时痛感会传到眼睛。

②将两手拇指按在左右上明穴上，1、2、3、4 节奏时，边呼气边向前屈体，同时闭上眼睛。

③将两手的食指分别按在左右四白穴上，5、6、7、8 节奏时，一边吸气，一边将颈部向后仰，同时用力睁大双眼。重复进行 4～5 次。

穴位体操的做法

闭眼向后仰，按压四白穴

1 两手的拇指分别按住左右上明穴。



闭上眼睛一边指压，一边向前屈体。

闭眼向前屈体，按压上明穴

2 两手的食指分别按住左右四白穴。



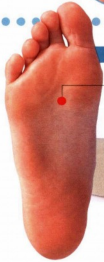
睁大双眼一边指压，一边将颈部慢慢向后仰。

用拇指按揉脚掌

涌泉穴位于脚掌上蜷起脚趾时出现的凹陷处。

①放松坐在地板或椅子上。

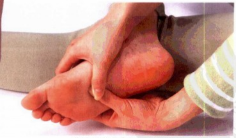
②将两手拇指重叠在涌泉穴处，或是用单手拇指进行揉捏按摩。



足部穴位及其按摩方法

涌泉

位于脚掌上蜷起脚趾时出现的凹陷处。



将两手拇指在涌泉穴处重叠，仔细按揉。

治疗白内障、老花眼的名药

服用八味丸对老年性白内障有显著疗效。

八味丸对老年性白内障的疗效高达百分之八十五

45岁以后很容易患老年性白内障，这是一种眼内晶状体周围出现白色浑浊现象的疾病，眼前模糊，视物不清，视力开始下降。

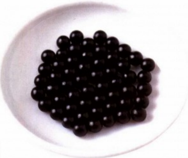
与晶状体表面出现浑浊现象相比，晶状体内侧和深处出现的浑浊所造成的视力障碍更为严重，西医主张点眼药水来进行治疗。相比而言，中医的治疗方法更利于消除浑浊，防止白内障的进一步发展。

在中药当中，八味丸的疗效最为显著，对老年性白内障的疗效高达85%，对老花眼也很有疗效。据说通常服用八味丸6个月后，浑浊现象就会基本消失，视力也得到恢复。但是要注意的是，它只对从晶状体四周开始出现浑浊的老年性白内障才会取得显著效果，并不适用于从晶状体中心部开始出现浑浊的核白内障现象。

八味丸里包含的八味药材



八味丸





身体易发热

八味地黄丸

八味丸的使用方法

八味丸是将干地黄 6 克，桂枝、炮附子各 1 克，山茱萸、山药、泽泻、茯苓、牡丹皮各 3 克碾成粉末状，再用蜂蜜熬制成的黑色小粒丸药。

①每天早、午、晚分三次共计服用 60 粒八味丸。

②由于八味丸里的桂枝和附子有提高体温的功能，所以平时身体容易发热的人服用后可能会体温偏高。这种情况下应改服八味地黄丸。八味地黄丸成分和八味丸相同，是熬制成的片剂。

八味地黄丸的治愈率为 60%，它作用温和，也很有效。

③如果服用八味丸后出现消化不良、食欲不振等情况，可以同时服用一些人参汤、安中散、六君子汤等中药。

人参汤含人参、甘草、干姜、白术各 3 克，在服用八味丸之前服用，可减轻胃部负担。安中散的成分包括桂枝、延胡索、牡蛎各 3 克，茴香、甘草、缩砂各 2 克，良姜 1 克。六君子汤的成分包括人参、白术、茯苓、半夏各 4 克、陈皮、大枣、甘草各 2 克、生姜 1 克。



右肩僵硬
柴胡桂枝干姜汤



产生
消化不良时
同时服用人参汤、安中散、六君子汤



虚弱体质
六味丸

其他对白内障和老花眼有疗效的中药

对白内障、老花眼有疗效的中药，还有六味丸（八味丸除去桂枝和附子）、柴胡桂枝干姜汤（柴胡 6 克，桂枝、黄芪、括良根、牡蛎各 3 克，干姜、甘草各 2 克）等。

①六味丸非常适于体质虚弱，肠胃不好的人服用。

②柴胡桂枝干姜汤适于早晨起床后嘴里发粘，或是有右肩僵硬、右侧腹疼痛等症状的人服用。

这些药还可以防止视力减退。关于每种中药的用量各个制药厂有所不同，请参照药品随附的说明书服用。在中药店里调配的药品，请按照医生的处方服用。



右下腹部疼痛
柴胡桂枝干姜汤

防止眼睛老化和白内障的食物

老花眼和营养素

眼部组织十分复杂，所以对营养素摄取情况的反应非常敏感。老花眼是一种眼睛老化现象，所以应特别注意维生素 A 族、B 族元素和蛋白质的摄入，因为这些营养素与防止眼的老化有着密切关系。维生素 A 可以促进视网膜内感弱光物质的形成，缺乏时会产生“夜盲症”。变成老花眼后，在光线较暗的地方视力就会减弱。40 岁左右人要特别注意防止维生素 A 族元素的摄取不足。维生素 B_1、B_6、B_{12}被称作是神经维生素，对视神经来讲也是不可或缺的。维生素 B2 在视网膜感光时起重要作用。蛋白质是起调节作用的晶状体和睫状体的主要组成部分。如果缺少这些营养素，就会加快老花眼的形成。

有效吸收维生素

动物的肝脏、鳗鱼、奶油、蛋黄等富含维生素 A。鸡肝、猪肝、牛肝里分别含有 47000 国际单位、43000 国际单位和 40000 国际单位的维生素 A，简直可以说是一个维生素 A 的集合。此外，大蒜、油菜、菠菜、南瓜等深色蔬菜里所含有的胡萝卜素，在体内也可以转化为维生素 A。

但是，胡萝卜素的吸收和利用需要油脂，维生素 A 也是脂溶性维生素，所以用油脂来烹饪，可以更有效地进行吸收和利用。

有选择地摄人
不同营养，可以预防
老花眼和白内障。



有效吸收维生素

维生素 B_1 在强化米、小麦胚芽、猪肉、海苔、芝麻、花生、糙米、大豆等中，维生素 B_2 在粗粮、海苔、动物肝脏、干蘑菇、裙带菜、豆豉、鸡蛋、绿叶蔬菜中含量丰富。维生素 B_6 主要存在于豆类和豆制品以及动物肝脏、青花鱼、大马哈鱼之中，而维生素 B_{12}在动物肝脏、青花鱼、沙丁鱼、鲱鱼中含量丰富。维生素 B 族是易溶于水的维生素，不能在体内储存。所以应该每天摄取必要的量，而不是一次大量摄取。

预防白内障、促进健康的食品

老年性白内障是晶状体由于老化而变浑浊所致，通常氧化会促进身体的老化。其中，体内细胞膜中不饱和脂肪酸和活性氧相结合形成的“过氧化脂质”，会加速动脉硬化，破坏细胞膜结构，是一种和老化关系密切的物质。

预防白内障，必须要防止晶状体的氧化，特别要减少过氧化脂质的摄取量，并防止它在体内的形成。

维生素 B_2 有预防、分解过氧化脂质生成的作用。另外，维生素 E 可以预防不饱和脂肪酸的氧化，维生素 C 也具有防止氧化的作用。如果能充分摄取这些维生素和蛋白质（蛋白质是构成晶状体的主要组成部分），就可以进一步提高预防效果。

有效吸收防止氧化的维生素的方法

①维生素 B_2 富含于强化米、海苔、动物肝脏、干蘑菇、裙带菜、豆豉、鸡蛋、沙丁鱼、青花鱼和绿叶蔬菜当中，是一种耐热性强的水溶性维生素。所以加热烹调时，汤汁中也含有大量的维生素 B_2，可以充分加以利用。

②维生素 C 在绿色蔬菜、西兰花、卷心菜、甘薯、土豆、草莓、柿子以及柑橘类等水果中含量丰富，是一种耐热性差的水溶性维生素。所以不要长时间煮食，最好生吃，或烹调时用油进行短时间的炸、炒等，这样可以减少营养成分的流失。此外，薯类食品加热时损失较少，腌制食品中的维生素 C 也不容易损失。

③维生素 E 在小麦胚芽油、植物油、鳗鱼、松鱼、金枪鱼、青花鱼、芝麻、杏仁等干果类和大豆等豆类以及糙米中含量丰富，所以烹调时应多用植物油。餐桌上应要多一些干果类的拌菜、小菜、点心和豆制品等。

预防老花眼和视力减退的食品

预防暗光下的视力低下

（100 克中的含量　单位：国际单位）

维生素A	
鸡肝	47000
鳗鱼	4700
胡萝卜	4100
蛋黄	1800
油菜	1800
菠菜	1700

提高视神经的功能

（100 克中的含量　单位：B_1、B_6＝毫克　B_{12}＝微克）

维生素B族	
B_1	
强化米	125
猪腿肉	1.13
芝麻	0.95
B_6	
牛肝	0.83
大豆粉	0.8
大马哈鱼	0.75
青花鱼	0.7
B_{12}	
牛肝	110
牡蛎	15
青鱼	6
青花鱼	5

晶状体或睫状体的主要成分

（100 克中的含量　单位：克）

蛋白质	
鸡胸肉	23.7
煮大豆	16
乡村奶酪	13.3
猪腿肉	20.4
大马哈鱼	20.7
猪肝	20.4
鸡蛋	12.3
豆腐	6.8

有效吸收蛋白质

蛋白质存在于肉、鱼、蛋、动物肝脏、奶酪、大豆及其制品之中。综合吸收多种不同食品的蛋白质比单纯从一种蛋白源中摄取效果要好得多。

有助于预防白内障的食品

维生素 B_2（100克中的含量　单位：毫克）

食品	含量
强化米	5.00
烤海苔	3.20
牛肝	3.00
鸡肝	1.80
干蘑菇	1.70
脱脂奶粉	1.60
干裙带菜	1.15
鹌鹑蛋	0.72
鱼肉肠・火腿	0.60
小麦胚芽	0.60
豆豉	0.56
沙丁鱼干	0.55
青花鱼	0.54
鸡蛋	0.48

维生素 E（100克中的含量　换算为α型维生素E　单位：毫克）

食品	含量
芝麻油	22.15
玉米油	13.84
烤鳗鱼串	8.19
猪油	6.76
咸鳕鱼籽	5.13
鲣鱼	3.18
粗粮	0.78

维生素 C（100克中的含量　单位：毫克）

食品	含量
荷兰芹	200
花茎甘蓝	160
卷心菜芽	150
油菜花	120
青椒	80
草莓	80
小油菜	75
西兰花	65
脐橙	60
卷心菜	44
红薯	30

（据《四订日本食品标准成分表》《令人惊讶的维生素E的效果》（主妇之友出版社））



怎样减少摄入容易引起白内障的食物

过氧化脂质多存在于不新鲜的油脂当中，如：用重复使用了很久的油脂炸制的食品、存放过长时间的油炸食品、不新鲜的鱼干等。

特别是植物油或鱼类的脂肪，如果不新鲜的话，过氧化脂质就会大量增加，所以这些食品最好生食或进行加热时间较短的烹调。

菜名	主要原料	制作方法及要点
米饭	糙米或带胚芽的大米	
酱汤	裙带菜、葱、豆酱、汤汁	
烤油豆腐萝卜泥	油豆腐、白萝卜、姜、鲜酱油	★ **烤油豆腐** 用温水稍泡一下之后再烤。鲜酱油是在酱油中加入同量的海带汁制成的。
拌菠菜鸡蛋	菠菜、鸡蛋、人造奶酪、砂糖、盐	★**拌菠菜鸡蛋** 将煮得稍硬的菠菜用奶酪迅速翻炒一下，鸡蛋炒软，和菠菜拌在一起。也可以用油菜或其他青菜代替。
酱菜	黄瓜、盐	
水果	橘子	



请采用防止蛋白质、维生素 A、B_1、B_2、B_6、B_{12}、C、E 不足的食谱。



菜名	主要原料	制作方法及要点
烤面包片	面包、人造奶酪	
巢中蛋	菠菜、胡萝卜、香菇、鸡蛋、植物油、盐、胡椒	★ **巢中蛋** 菠菜煮得稍硬一些，切成 3 厘米。胡萝卜和香菇切成小块，用植物油稍炒后和菠菜一起搅拌。将它们在盘内围放成一周，中间打入一个鸡蛋，蒸至半熟即可。
奶茶	牛奶、红茶	
水果	苹果	

有助于保持良好视力的食欲

要长期保持良好的视力，必须特别注意防止蛋白质、维生素 A、B_1、B_2、B_6、B_{12}、C、E 等营养素的摄入不足，这些营养素对防止眼睛的老化很有帮助。

请参考下列食品营养含量的标准，制定出一个合理的食谱。

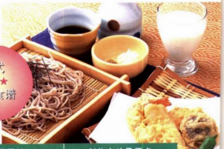
①成年男性一天所需蛋白质的量大约是 70 毫克，女性为 60 毫克。每天一个鸡蛋，80 克肉类，80 克鱼（大片的鱼肉一片），100 克豆腐（1/3 块），15 克豆酱（一大匙），一杯牛奶（200 毫升），此外，再加上米饭和蔬菜，基本上可以摄入蛋白质 70 毫克以上。

②成年男性一天所需维生素 A 的量大约是 2000 国际单位，女性为 1800 国际单位。每天吃 30 克大蒜和 50 克油菜就可以摄入维生素 A2000 国际单位以上。如果再加上 10 克奶油，不但可以保证维生素 A 的摄入，还可提高对胡萝卜素（在体内可以转化为维生素 A）的吸收和利用。一个鸡蛋中含有 300 国际单位以上的维生素 A，每天一个鸡蛋，既可补充蛋白质，又可吸收它所含有的维生素 A。另外，每 50 克动物肝脏里富含维生素 A20000 国际单位以上，吃一次可摄取 10 日量的维生素 A。

③成年男性一天所需维生素 B_1 的量大约是 0.7～1 毫克，女性为 0.6～0.8 毫克。每天 80 克猪

菜名	主要原料	制作方法及要点
●米饭	糙米或带胚芽的大米	★炒猪肝 将猪肝切成薄片，用酱油、蒜末和酱末兑成汁，浆 15 分钟。炒锅烧热，下猪肝稍炒，然后放入蔬菜一起炒熟，加盐和胡椒调味。 ★要点 要选用新鲜猪肝，先用冷水洗去血水，然后放在牛奶或有香味的蔬菜汁中去除异味。
●炒猪肝	猪肝、豆芽菜、韭菜、蒜、姜、植物油、酱油、盐、胡椒	
●奶油红薯	红薯、牛奶、砂糖	
●酱菜	茄子、黄瓜、盐	

日式 ★★★ 午餐食谱





西式 ★★★ 午餐食谱

菜名	主要原料	制作方法及要点
●日本面	煮面条、海苔、葱、青芥末、汤汁、酱油、料酒	★天妇罗 每一种菜的数量不用很多，但种类要丰富，可以将鱼贝类、薯类、黄绿色蔬菜、浅色蔬菜、蘑菇类等一起炸制。
●天妇罗	虾、墨鱼、红薯、藕、柿子椒、香菇、面粉、植物油	
●牛奶	牛奶	★牛奶 也可用牛奶冻。

菜名	主要原料	制作方法及要点
●米饭	糙米或带胚芽的大米	★烤大马哈鱼 用盐和胡椒将大马哈鱼腌制片刻。抹去表面的水分，撒上面粉，用奶酪进行烤制。盘子里摆好沙拉，上面放上烤鱼，最后装饰好柠檬和荷兰芹。也可以用沙丁鱼或竹夹鱼代替大马哈鱼，或选用土豆沙拉。
●酱汤	豆腐、裙带菜、豆酱、汤汁	
●烤大马哈鱼	大马哈鱼、沙拉菜、柠檬、荷兰芹、面粉、人造奶酪、盐、胡椒	
●美味沙拉	卷心菜、西芹、黄瓜、西红柿、沙拉油、醋、盐、胡椒	
●水果	水果·蜂蜜	

日式 ★★★ 晚餐食谱





西式 ★★★ 晚餐食谱

菜名	主要原料	制作方法及要点
●米饭	糙米或带胚芽的大米	★和式铁板烧 原料丰富，可选用肉、深色蔬菜、浅色蔬菜等。肉类既可以是牛肉也可以是鸡肉，鱼贝类也可以。还可以做火锅。
●和式铁板烧	猪腿肉、青椒、洋葱、茄子、植物油、鲜酱油、柠檬汁	
●糖醋山药	山药、烤海苔、醋、盐、酱油、砂糖	★糖醋山药 将山药切成薄片后放入醋中，除去涩味。将水分控干，浸泡在作料中。不加砂糖的酸山药味道也不错。
●酱菜	卷心菜、白苏叶、盐	
●水果	甜瓜	

腿肉、50 克煮大豆、50 克煮菠菜、30 克米糠腌黄瓜就可以摄入 1 毫克以上的维生素 B_1。100 克米糠中含有 2.5 毫克的维生素 B_1，所以米糠酱菜是维生素 B_1 很好的补给源。

④成年男性一天所需维生素 B_2 的量大约是 1 ~ 1.3 毫克，女性为 0.8 ~ 1.1 毫克。每天 80 克青花鱼，50 克豆豉，1 克烤海苔，50 克鸡蛋，50 克煮茼蒿，100 克煮芋头，20 克炒杏仁，20 克荷兰干酪，可以摄入 1.3 毫克以上的维生素 B_2。维生素 B_2 很容易被忽视而导致摄入不足。

⑤成年男女一天所需维生素 C 的量都是 50 毫克左右。每天吃 100 克煮西兰花和 70 克油炒青椒可以摄入维生素 C50 毫克以上。维生素 C 是一种比较容易吸收的维生素，在零食里加入一些水果就可以提高维生素 C 的吸收，如 100 克草莓或猕猴桃里含维生素 C80 毫克，100 克柿子含 70 毫克，100 克脐橙含 70 毫克。

⑥维生素 B_6、B_{12}、E 的所需量并不固定，不过这些维生素对代谢十分重要，每天必须吃一种含有这些营养素的食物。此外，维生素 B_6 可以通过肠内细菌的作用在体内合成，而食物纤维可以促进肠内细菌的作用，所以多食用富含食物纤维的食品也是一种好办法。

彻底战胜严重的

眼疲劳、

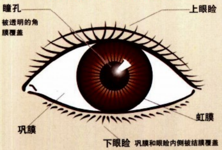
视力减退病症的

基本常识



详细了解复杂的眼部组成结构

肉眼观察到的眼睛外貌



瞳孔是“光圈”，角膜是“镜头”

我们的眼睛无论是形状还是大小，都类似于一个乒乓球。通常我们能看到的上、下眼睑之间的部分不过是眼睛的一小部分，眼睛的大部分被圆锥形的骨骼包围着，隐藏在里面，这部分叫眼窝，这是我们无法看到的。

请对着镜子观察一下自己的眼睛。在上下眼睑之间的眼睛正中央，可以看到一个小的黑色圆孔，这就是瞳孔。围绕在它周围的黑褐色部分是虹膜。角膜是一层透明的薄膜，瞳孔和虹膜都处于角膜的覆盖和保护之下。这些部分构成黑眼球。

角膜和巩膜一起维持着眼球一定的形状，同时它还是光线的入口，像凸透镜一样起着折射光线的作用。因此，如果角膜因变形或受伤而浑浊的话，不仅会引起散光或屈光不正，而且会使视力下降，看东西时好像戴着墨镜一样。

瞳孔在内部瞳孔括约肌和散大肌的作用下可以舒缩运动，担当着和照相机光圈一样的作用。瞳孔缩小，射入的光线量就减少，瞳孔放大，光线量就会增多。

另外，眼睑的内表面上覆盖着一层薄膜，叫做结膜。这层薄膜再向眼球方向延伸，成为眼球结膜，覆盖着巩膜。

眼壁的结构分为三层构造

61页的图是将眼球水平两等分后的剖面图。对着这个图，我们来看一下眼睛内部的组成和功能。

瞳孔周围的虹膜和睫状体相连，睫状体环形围绕着晶状体。从睫状体中伸出许多与晶状体相连的纤维，叫做睫状韧带。另外，睫状体后侧是脉络膜，脉络膜内侧与视网膜相接。

虹膜、睫状体和脉络膜的共同特征是色素含量大，血管多，它们总称为葡萄膜。葡萄膜中褐色色素较多，而且纵横交错着众多的血管。

睫状体还有一种功能，就是分泌透明液体——房水。房水在眼球内不断循环，为晶状体和角膜，同时也为脉络膜和视网膜输送氧气和养料，并带走废弃物。



为什么晶状体的厚度能自由变化

下面，我们来看一下瞳孔的内部。虹膜的后侧是晶状体。晶状体后面和明胶状的玻璃体相连。因为两者都是透明的，所以从瞳孔进入的光线可以轻松到达视网膜。

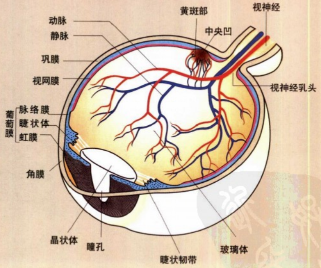
其中，晶状体被众多的睫状韧带牵引着，保持着一定的位置。

睫状体上有睫状肌肉，通过睫状肌肉的紧张和放松可以使晶状体变薄或者凸起。晶状体曲度的变化使屈光度也发生改变，因此，无论物体远近都可以调准焦点。晶状体在眼球内所起的作用就像照相机的镜头一样。

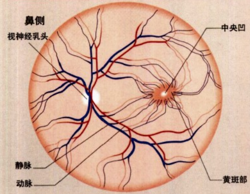
晶状体是由充满弹性的纤维构成的，曲度可以随意调节。这样精巧的结构是照相机的镜头也无法比拟的。

此外，位于晶状体后面的玻璃体是一种几乎全部由水分构成的明胶状物质，它在保持视网膜一定位置的同时，还起到防止外部刺激传入视网膜的"保护门"作用。

眼球的水平剖面



通过眼底镜从瞳孔窥视到的视网膜（眼底）状态



视网膜是成像的高感度“胶卷”

从瞳孔进入的光线，穿过晶状体和玻璃体，在视网膜上成像。视网膜所起的作用类似于照相机里的胶卷，不过和胶卷比起来，它的作用极为复杂，结构也更为精巧。

视网膜是夹在脉络膜和玻璃体之间的薄膜，最薄的地方在0.1毫米以下，最厚的地方也不过0.2毫米左右。可是这个薄膜共由10层膜组成，仅由此一点就不难想象出它的结构是多么复杂。

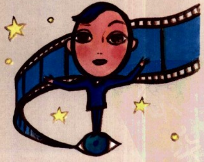
感受外界光线的是视网膜中间的感光细胞。感光细胞分视锥细胞和视杆细胞两种，视锥细胞能够在强光下感受颜色和物体的形状，而视杆细胞主要在暗光下活动，它只能感受光的明暗。视锥细胞集中在视网膜的中心地带，而视杆细胞多位于周边地带，且分布方式也不相同。因此中心部的视力在1.2~1.5左右，而越往周边地带视力越急剧下降。

上图是在眼底镜下观察到的视网膜情况。从图中可以看出聚集着血管和神经纤维的视神经乳头位于中心靠向鼻翼一带。视网膜的感光细胞所感受到的光线刺激经神经纤维传到视神经乳头，再经过视神经传递到大脑。

黄斑部位于视网膜中心。与视网膜的其他部分相比，自然光在这里略显黄色。

中央凹一带视锥细胞密集，所以显示出的视力最高。

我们的眼睛不过是一个直径约2.4厘米的小球，但是我们日常收到的信息有一大半要依靠这个“小巨人”获得，因此极小的一点障碍都有可能引发严重的后果。



老花眼、白内障等眼疾的成因

“排水”不良引起的青光眼

青光眼是一种由于眼内压力（眼压）过高而引起视野异常的疾病。眼压升高是由于在眼球中不断循环输送氧气和营养成分的房水，难以从“排水沟”中排出造成的。

这个“排水沟”的正式名称是房角，位于前房的角落处，房角上有过滤房水的房角纤维柱带，里面和施莱姆氏管相连，包围着房角。房水的排水不良，就是由于房角纤维柱带和施莱姆氏管老化而引起阻力变大造成的。另外，房角自身本来就很狭窄，随着年龄增长会变得越来越狭窄，最后形成闭塞状态，这也会造成房角排水不良。

另一方面，也有的学者认为，由于房水本身分泌出的粘液比年轻时增多，房水流动不畅引起了眼压升高。他们认为，与血液粘稠会促使动脉硬化一样，房水粘稠也会产生同样的情况。

不断老化使玻璃体开始收缩

老化现象还会波及到位于晶状体后面的玻璃体。玻璃体是一个几乎全部由水分构成的明胶状组织，也包括一些透明质酸和胶原纤维等

晶状体特别容易老化

和婴儿水灵清澈的双眼相比，老年人的眼睛明显没有精神，眼白的透明感也在减弱。尽管如此，与皮肤上出现的黄褐斑、皱纹等显著变化比起来，眼睛的变化仿佛不是什么大事。但是，如果仔细观察一下眼球中间和眼睛的机能，就不难发现从40岁左右起，眼睛就已经开始明显老化了，和皮肤的老化几乎不相上下。

起透镜作用的晶状体是特别容易老化的部位。

我们已经了解到晶状体是由充满弹性的透明纤维构成的，它的功能是通过曲度变化来汇聚光线。年轻的时候皮肤充满弹性，同样，晶状体也充满弹性。但是随着晶状体逐渐的老化，弹性逐渐消失，结果就造成无法充分凸起，调节能力不断衰弱，这就是老花眼。同时，睫状体的功能也在逐渐下降，这也加速了调节能力的减弱。

另一方面，由于老化，晶状体的透明度也会下降，逐渐出现白色浑浊。这样一来，从瞳孔进入的光线就无法聚焦在视网膜上，这就是白内障。在成年人的眼病当中，它和老花眼一样，非常普遍。

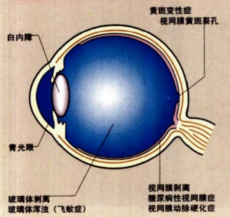
视网膜的部分），可以看到在动脉和静脉交叉的地方，有时静脉被动脉压迫而中间变细，有时动脉易反射光线而泛白光。

高血压患者的眼底反映高血压程度的不同，有的动脉某段变细，有的动脉整体变细。另外，还有视网膜出血和白斑现象。

此外，由暂时性脑循环障碍而引起大脑暂时性缺血发作（TIA）时，眼前会一阵阵闪光（光视症）。TIA经常是脑栓塞的前兆，所以光视症也可以看作是发现脑栓塞的一个线索。

另一方面，糖尿病患者如果长期得不到适当的诊断和治疗，也会引发白内障或视网膜上的微小血管瘤及出血、白斑现象。症状进一步恶化还会引起视网膜变性、视网膜剥离，直至失明。因糖尿病而引起的视网膜病变叫做糖尿病性视网膜症。

成人眼病易发部位



纤维组织。老化现象会引起一部分明胶组织的脱落积水，有时会渗到玻璃体之外。这样一来，玻璃体就会缩小，从视网膜上剥落下来。这时，有可能出现视网膜微小血管破裂出血现象，眼前会出现细小黑影晃动，这就是"飞蚊症"的一种。

飞蚊症中最危险最严重的症状是以下要介绍的视网膜剥离现象。

老化有可能造成视网膜剥离

老化造成的玻璃体变异，会影响到视网膜。

刚才我们已经介绍了玻璃体的老化会使其缩小，这时紧靠玻璃体的视网膜也会被牵拉，视网膜上较薄的地方就会出现裂孔。如果这时血管破裂出血，就会引发飞蚊症。通常在周边部位的视网膜上发作，有时也会在中心部位发作，称为视网膜黄斑部裂孔。玻璃体中的液体从这些裂孔渗入到视网膜后侧，引起视网膜剥离。

通过眼底检查可以发现隐藏的疾病

眼睛还可以显示出动脉硬化、高血压等血管或循环系统的变化，通过眼底检查可以推测出全身的状态。

观察动脉硬化患者的眼底（眼球内有

误认是眼睛疲劳或老化现象的危险病症

症状。

④ 慢性结膜炎是由于病毒或细菌感染、过敏、化学药品污染等引起的结膜炎症，会出现眼睛易疲劳、视力模糊等症状。此外，也会出现结膜充血、眼眵增多等症状。

⑤上皮性角膜炎是由病毒或细菌感染、过敏、泪腺分泌异常、异物入侵引起的疾病，会出现眼睛易疲劳、怕光、充血等症状。此外还伴有疼痛，有异物感等症状。

由眼睛的症状可以推断全身的病情

①糖尿病患者在血糖值急剧增高的时候，会出现眼睛疲劳、视近物不清等症状。戴上老花镜后视力会明显改善，所以经常会被误认为是老花眼。

除糖尿病患者以外，中老年人在去眼镜店配镜之前，最好也先去医院接受眼科诊察。

②植物神经失调症、神经系统症、低血压等疾病也会引起眼睛疲劳、头疼、肩部僵硬等和眼病类似的症状。

③激素平衡紊乱造成的更年期障碍也会伴有眼睛疲劳、头疼、肩部僵硬等症状。

有很多眼科疾病因被误认为是眼睛疲劳或老化现象而耽误了早期治疗。为了防止一时失误导致严重的后果，最好掌握以下几种危险病症的鉴别方法。

容易误认为是眼睛疲劳、老花眼的眼科疾病

①青光眼是由于在眼内循环的房水排出障碍，引起眼压上升而造成的疾病，如果治疗不及时，极有可能失明。

青光眼分急性和慢性，慢性青光眼初期容易出现眼睛易疲劳、视力模糊、头部发沉等症状。

中老年人在做健康检查时最好加入眼压测定和眼底检查等项目。

②视网膜剥离（参照第78页）是指相当于照相机胶卷作用的视网膜发生脱落，发作的部位多在视网膜下方，有时病情发展缓慢也会出现眼睛易疲劳的症状。此外，作为前兆还会出现眼前黑点飞舞、光影闪烁等现象，最好在视野出现缺损前及时诊治。

③中心性视网膜症是指视网膜中心的黄斑部肿胀现象，会出现眼睛易疲劳或像老花眼一样看不清楚近处东西的症状。此外，也会出现视物变形、斜视、物体中心发暗等

容易误认为是眼睛疲劳、老花眼的疾病

病名	症状	原因、特征
青光眼初期	眼睛疲劳 眼睛疼痛 视物模糊 头部发沉	房水的循环障碍造成眼压上升高，放任不理会引起失明
慢性结膜炎	眼睛疲劳 视物模糊 结膜充血 眼眵增多	主要原因是细菌、病毒的感染和过敏
上皮性角膜炎	眼睛疲劳 怕光 疼痛 有异物感 眼白发红	原因是细菌、病毒感染、化学物质的刺激、过敏反应、泪液分泌减少（干眼）
中心性视网膜炎	视力低下 眼睛疲劳 视物变形 斜视 视野中心发暗	由于视网膜的黄斑部肿胀引起，治疗需要很长时间
某些视网膜剥离	眼睛疲劳 眼前有黑点 眼前闪光	由于视网膜从脉络膜脱落引起
糖尿病	眼睛疲劳 视近物不清 戴上老花镜后视力改善	血糖值急剧上升时会出现这种症状
植物神经失调症 低血压 神经系统症	眼睛疲劳 产生头疼、肩部僵硬、耳鸣等不适症状	由于血压低或血压变动引起的
更年期障碍	眼睛疲劳 产生头疼、肩部僵硬、烦躁等不适症状	原因是激素平衡的紊乱
颅内疾病	头疼 头沉 视力低下 眼睛疲劳 视野异常 闪光感	视觉通路或视中枢发生水肿、循环障碍等



眼睛异常症状的鉴别方法

部位范围的视野缺损，中心性视网膜症则是中心缺损。

另一方面，脑内部出现异常的话，如果对视觉通路（从眼球到视觉中枢的通路）有影响的部位发生水肿、出血或脑栓塞，会造成左右眼外侧视野缺损以及双眼视野同时右侧缺损或左侧缺损。

另外，产生复视（看一个物体时出现两个物像），多是因为控制眼球运动肌肉的脑神经出现了问题。

这种情况都应立即去眼科就诊。

眼前有小虫似的影子飞舞或是闪光不断

眼前有很多黑色的小虫飞舞，属于飞蚊症。这种症状是由玻璃体浑浊引起的。

浑浊的原因有很多种，其中由于玻璃体老化造成的情况最多，也有视网膜或睫状体病变造成的，必须接受眼科诊察，确定原因。

另一方面，在光线暗的地方时常看到眼的前面或外侧方向有光影闪烁，属于光视症。玻璃体剥离、脉络膜炎症、视网膜剥离、眼内水肿、视网膜循环障碍、脑部暂时性缺血发作（TIA）都会引起光视症。看东西时好像隔了一层薄纸时有可能是白内障，看不清楚小字则可能是老花眼。

另外，长期患糖尿病可能会引发糖尿病性视网膜症，血糖值较高的人应定期接受眼科检查。

眼睛痛且伴有头疼须立刻看医生

眼科疾病中，有的会出现前兆，并且进展缓慢，而有的仅仅耽误一晚就有失明的危险。

急性青光眼基本上都是由一只眼睛的突然性疼痛、头痛、呕吐开始的。由于忽然头痛和恶心，所以有的人会到内科或脑外科就诊。特别是老年人，被家里人慌忙送到了内科或脑外科，住院后就失明了。

如有眼睛疼并伴有充血、视力下降等症状时请先到眼科就诊，因为耽误一晚就很有可能再也无法恢复视力，所以及时就诊非常重要。

一只眼睛的急性视力下降除了视网膜剥离外，还可能是高血压、糖尿病患者易患的视网膜玻璃体出血、视网膜中心动脉闭塞以及静脉闭塞等。

头痛、恶心同时伴有眼睛疼痛、畏光、视力下降等症状时，可能是特发性葡萄膜炎。位于眼球后方的视神经有炎症时，会出现单眼或双眼的视力下降。

视野是否完整可预测不同疾病

视野是否完整也是发现眼科疾病和脑内部异常的重要线索。疾病不同，视野缺损的特征也各有不同。

慢性青光眼是从鼻侧开始视野缺损，而视网膜剥离是对应视网膜脱落

必须及时治疗的眼病及其症状

眼睛的自觉症状	常见的并发症 必须注意的疾病	可能的眼科疾病
●眼痛	头疼 恶心 视力低下 眼白发红 畏光 流泪	急性青光眼 葡萄膜炎 角膜上皮剥离 角膜溃疡
	脸或头表面疼痛	偏头疼 三叉神经疼
●视力障碍	视野异常 糖尿病 高血压 心脏病	视网膜动 · 静脉闭塞 缺血性视神经系统症
	光视症 飞蚊症 视野缺损	视网膜剥离
	眼前模糊像隔着雾一样 高血压 动脉硬化 糖尿病	白内障 视网膜玻璃体出血
	畏光 眼白发红 头疼 耳鸣 飞蚊症 糖尿病 胶原病	葡萄膜炎
	想看的地方（中心视野）看不到 斜视 眼前发暗	中心性视网膜症 老年黄斑变性症 黄斑裂孔 黄斑部视网膜前膜形成症
	视野狭窄 中心部看不见	各种视神经炎 慢性青光眼
	眼疼 头疼 眼睛疲劳 畏光 肩部僵硬	各种青光眼 屈光不正
●视野缺损	鼻侧视野缺损 · 变窄 视力低下 头疼 头部发沉 眼睛疲劳 有时在灯光周围看到虹彩样光环	慢性青光眼
	两眼外侧视野缺损 两眼左侧或右侧视野缺损一半 头疼 眼睛疲劳 眼前闪光 高血压 糖尿病 动脉硬化	视觉通路障碍 脑水肿 脑出血 脑栓塞
	亮光闪烁 飞蚊症 视力低下	视网膜剥离
	视野中心看不到 斜视 眼前发暗	中心性视网膜症 老年黄斑变性症 黄斑裂孔 黄斑部视网膜前膜形成症
●畏光	眼睛发红 眼疼 视力低下 视疲劳 头部发沉 眼球转	葡萄膜炎 角膜上皮炎 角膜溃疡 三叉神经痛 屈光不正 干眼
●光视症（眼中闪光）	飞蚊症 偏头疼 头疼后困倦 恶心	玻璃体剥离 视网膜裂孔 视网膜剥离的前兆 脑内循环障碍（暂时性缺血发作）视网膜循环障碍 脑水肿
●飞蚊症（眼前有深浅影）	光视症 视力障碍 视野缺损	玻璃体剥离 视网膜裂孔 视网膜剥离 葡萄膜炎
●复视（视物时重影）	头痛 头晕 眼球活动不畅 斜视 眼睑下垂 瞳孔散大 动脉硬化 糖尿病 脑出血 脑栓塞 脑水肿	眼肌麻痹（控制活动眼球肌肉的脑神经障碍）
●眼睑下垂（上眼睑下垂）	眼球运动障碍 复视 瞳孔放大 高血压 动脉硬化 糖尿病 脑栓塞 脑水肿	眼肌麻痹 重症肌无力 眼睑痉挛

屈光不正

但是，如果长时间持续观察近距离物体，睫状肌肉的紧张状态无法消除，晶状体就无法再变凸。

这样一来，看近处的物体可以调整好焦点，可是要看远处的物体就会焦点偏差，无法看清楚，这就是近视。经常说的假性近视，是近视的一种暂时现象，通过休息眼睛和做眺望运动可以恢复到原来的状态。

假性近视的诊断很困难，一般幼儿或年轻人的轻度近视都被认为是假性近视。不过即使程度很轻，只要近视状态固定化了，就不能称之为假性近视。眼药水可以放松睫状肌肉的异常紧张状态，如果通过点眼药水在一定程度上改善了近视的状态，就可以推测是假性近视。

像这样由睫状肌肉异常引起的近视叫做"屈光性近视"，眼睛前后径增长造成的近视叫做"轴性近视"，严重的近视几乎全都是轴性近视。

重度近视有可能是遗传造成的，不过大部分是后天形成的。看电视过多、不良姿势读书、在光线暗的地方学习等用眼不当所引起的近视非常多。特别是父母如果有一方是近视的话，子女近视的几率就相当高了。

如果确诊为假性近视，在读书

起透镜作用的角膜和晶状体

眼睛里起透镜作用的部位有两个：一个是呈凸透镜形状的晶状体，另一个是它前面的角膜。令人意外的是其中角膜的屈光力更强，是晶状体无法相比的。角膜的屈光力通常是一定的，与此相对，晶状体的特征是可以自由变换，为了调准焦点可以变薄或者变凸。

令晶状体曲度发生变化的是睫状体中的睫状肌肉。看远距离物体时，睫状肌肉放松，睫状韧带收紧，晶状体被牵引而变薄。看近距离物体时则相反，睫状肌肉收缩，睫状韧带放松，晶状体通过自身的弹性变凸。

这样调整好焦点将物体在视网膜上正确成像的作用叫做调节作用。自然状态时（无调节状态），远处的物像正好焦点于视网膜上叫做正视，焦点于视网膜前方叫做近视，焦点于后方叫做远视。

近视和假性近视的真正区别

收缩、放松睫状肌肉是植物神经的作用。晶状体通过睫状肌肉而处于植物神经的控制之下，每天都要调节无数次的曲度。

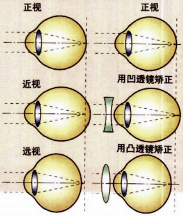
中年后必须做彻底的眼部检查

中年人，已经到了易患老花眼的年龄，睫状肌肉力量减弱，很多人开始出现远视现象。从年龄上来讲，虽然离老花眼尚早，不过，近距离看不清楚物体或眼睛极易疲劳的人应该检查一下是否真是远视眼。

此外还有散光。散光是指由于角膜歪曲而使映入眼中的物像不能成在一个点上，常和近视或远视同时出现。由遗传因素或发育过程中引起的正散光可以通过眼镜或隐形眼镜进行矫正，而角膜疾病后遗症引起的不正散光则必须使用隐形眼镜进行矫正，不能配戴眼镜。

中老年人常见的散光是倒散光（角膜水平方向的屈光力过强的散光），每年度数都会增加。配老花镜时，一定要仔细检查屈光不正（远视、近视、散光等），因为戴上眼睛后远视是否清楚、舒服，是以老花镜的度数为基础的，所以彻底的眼部检查十分必要。

近视和远视的区别



或学习后应休息眼睛，做一些眺望运动或远近交替凝视运动来活动睫状肌肉，做一做放松紧张状态的眼保健操，在医生的指导下使用放松睫状肌肉紧张状态的眼药水，1～2个月接受一次视力检查，争取在继续恶化之前将它治愈。

如果在假性近视阶段配戴眼镜的话，就有可能将近视状态固定化。变成近视以后再配戴眼镜是不会加深度数的。在上高中以前的青少年阶段，常常是戴不戴眼镜，度数都会增加。为了不让近视的度数加剧，应注意读书的姿势、眼睛和书本的距离、光线亮度等等，在度数还不深时最好读书工作都不要戴眼镜。

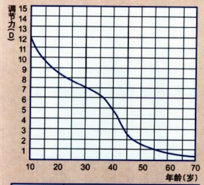
不能因为还看得清楚就忽视远视

另一方面，在看远距离物体时也必须要调节眼睛，而且比看近物时需要更强的调节能力，所以眼睛会很疲劳，这是造成视疲劳的主要原因。

婴幼儿都是远视，随着年龄的增长而不断接近正视，不过如果严重的远视存在眼中的话，就有可能引发调节性内斜视，为了促进两眼视神经的发达，应当尽早配戴眼镜。

远视眼中最成问题的是一只眼远视度数过强并伴有斜视现象。如果不能及时发现并配戴眼镜进行矫正训练，就会发展成弱视。

眼睛的调节能力随着年龄的增长而下降



年龄(岁)	屈光度	近点距离(CM)
10	12	8.3
15	10	10
20	8.5	11.8
25	7.5	13.3
30	7	14.3
35	6	16.7
40	4.5	22.2
45	2.5	40
50	1.5	66.7
55	1.0	100
60	0.5	200
65	0.25	400
70	0	

年龄和调节能力的关系(上图)调节能力和近点距离的关系(下图)

距离30厘米左右看不清报纸上的文字、眼睛疲劳、不能长时间持续用眼、感到身边或房间里的光线发暗，这些都是老花眼的前兆。不过，老花眼开始的时期也是白内障等成人眼病容易发作的时期，所以最好在进行眼睛健康诊断的同时，到眼科接受眼部检查。

40岁以后调节能力会骤然下降

如左面的图表所示，眼睛的调节能力不是出生后就一定不变的，它随着年龄的增长而不断下降。

到45岁左右大约下降到2.5D左右，细小文字必须要距离40厘米左右才能看到（当然也和照明有关）。

为什么调节能力会下降呢？这是由老化造成晶状体和睫状肌肉的弹性消失，晶状体不能凸起，看近距离物体时焦点不正引起的。

所谓老花眼是指一种调节失调的状态。适用于假性近视治疗的远近交替凝视法，对于这种调节异常同样有效，不妨尝试一下。

感到光线发暗时要特别注意

阅读书本报纸时最适宜的距离大约是30厘米左右。因此要拿到40厘米远才能看到的人必须要进行调节能力的补充。在这里能起到提高调节能力作用的不是别的，就是老花镜。

眼睛疲劳（视疲劳）

外，睡眠不足或身体疲倦当然也容易引起视疲劳。

注意眼睛疲劳有时会暗藏某种疾病

至此我们所介绍的都是一些非疾病原因的眼睛疲劳，其实，还有一些眼睛疲劳是由于体内患有某种疾病而造成的。

那么，令眼睛疲劳的因素都有哪些呢？首先，近视、远视、散光、老花眼等屈光不正或调节异常以及斜视等眼球运动肌肉异常时，尤其是老花眼的初期伴有远视或散光时，眼睛特别容易疲劳。

配戴了度数不合适的眼镜，或者眼镜的大小不合适造成无法用透镜中心视物时，眼睛也会疲劳。

另外，患慢性结膜炎、角膜上皮障碍（由过敏性结膜炎或干眼等造成）、白内障、青光眼初期等眼科疾病时，也会出现眼睛疲劳的症状。

除此以外，很多非眼科疾病也会造成视疲劳，如低血压、更年期综合症、糖尿病、高血压等。神经系统症的症状之一也使眼睛易疲劳。

导致眼睛疲劳主要是光线不够或姿势不良

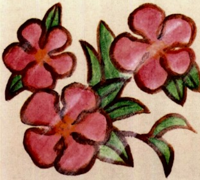
长时间提重物手臂会疲劳，长时间走路腿部会疲劳，同样，不间断地看电视、读书也会造成眼睛疲劳。这就是视疲劳，与眼的疲劳感一样，持续看物体会出现没有精神，眼前模糊、眼睑发沉等不适症状。有时还会出现眼睑或眼白充血、流泪、畏光、眼睛内部疼痛等现象。

还有可能出现从鼻根部到眼上方、脑前部、脑后部、再到颈后，肩等部位的肌肉紧张、无力、疼痛等症状。（参照第6～7页）

这里所提到的视疲劳症状每个人平时都曾经经历过，在日常生活中经常会听到有人说“眼睛真累啊”。但是，眼睛并不是一个像一般人所想象的那样容易疲劳的器官。如果身体状态好，环境又对眼睛有利，即使长时间地读书或做针线活，在一定程度上眼睛也不会严重疲劳。

但是，如果长时间在光线阴暗或是有强光反射、十分耀眼的地方读书，或是姿势不良，眼睛距离书本过近等就容易引起视疲劳。此

白内障



这种病看东西时仿佛隔着一层薄纸

晶状体出现白色浑浊造成视物不清，眼前好像隔着一层薄纸一样，这就是白内障。遗传或妊娠时母体感染风疹都有可能造成先天性白内障。

后天引发的白内障有很多种，如：与葡萄膜炎等眼科疾病并发的并发性白内障，与糖尿病并发的糖尿病性白内障，眼睛受伤引起的外伤性白内障等，其中数量最多的是老化造成的老年性白内障。

产生白色浑浊的部位不同，治疗时期也不相同

老年性白内障无论在哪个国家都是老年人易患的眼病，尤其在印度、巴基斯坦和南美的一些国家更为常见。因为晶状体的浑浊与营养和紫外线强弱关系很大。

一般在60岁以后才有必要进行老年性白内障的治疗，而晶状体的浑浊现象是从40岁左右就开始了的，只是发展的速度因人而异，有的人很早就会出现视力障碍，而有的人一生都不会发作。

此外，产生浑浊的部位不同，对视力的影响也不一样。如74页的图中所示，在不妨碍光线通过的皮质角落或子午线部位产生浑浊，只要不是特别严重就不会影响到视力。但是如果浑浊现象是在晶状体的核或后囊出现，皮质发生楔形变化到达瞳孔环一带，就会阻碍光线的通过，从而引发视力障碍。

通过手术可以简单治愈

初期白内障可以用眼药水治疗。但是，这只能起到在一定程度上延缓病情发展的作用，能够完全治愈的药物至今尚未开发出来。目前最有效的治疗方法是进行摘除浑浊晶状体的手术。手术的方法大致分为两种，一种是将包裹晶状体的囊全部取出，叫做囊内摘除术（晶状体全部摘除），一种是将前囊切开，只取出晶状体的中央部位（核与皮质），叫做囊外摘除术。

现在手术的主流是进行囊外摘

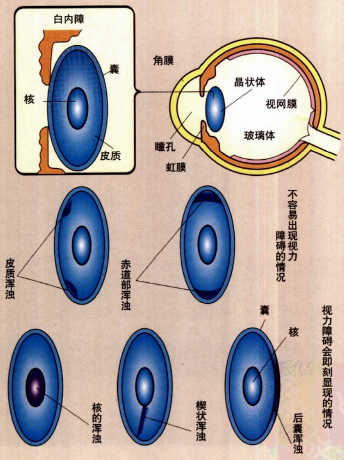
到看不见东西且长期被搁置、老年人的白内障内核变大变硬，用超声波很难将晶状体乳化吸引等情况。

进行这种手术时，眼球的手术创面大约在13毫米左右。手术时，将晶状体前面的晶状体囊切开一个圆形，将核摘除，向剩余的皮质里一面注水一面进行吸引。将人工晶状体插到剩余的晶状体囊中，缝合手术创面。

超声波晶状体乳化吸引手术的手术创面只有3毫米左右。手术时，将做超声波乳化吸引的工具插入到圆形的晶状体囊切开孔里，破碎并吸引晶状体核，向剩余的皮质里一面注水一面进行吸引。人工晶状体的直径在6毫米左右，因此要将眼球的切开孔扩展到6毫米左右，再将人工晶状体植入。不过最近开始使用折叠透镜，不用扩展切开孔，3毫米的手术创面就可以完成除术，囊内摘除术（全摘除）几乎很少做。囊外摘除术通常在白内障手术的同时插入人工晶状体，共有下面两种方法。一种是计划性囊外摘除术，另一种是超声波晶状体乳化吸引手术。

计划性囊外摘除术适用于白内障发展

晶状体产生浑浊的部位





障手术的同时插入人工晶状体，解除了白内障手术后单眼视力矫正的烦恼。

有很多人以前（1985年以前）接受过单眼的晶状体摘除手术，现在又要做另一只眼的手术。目前已经开发出了对于只接受过晶状体摘除手术的眼睛进行晶状体二次插入的技术，所以考虑到双眼平衡的问题，在接受这次手术之前，应该认真研究决定是否在准备手术的眼睛里插入人工晶状体。如果二次插入可行的话，最好双眼都插入人工晶状体。

随着人工晶状体的普及，白内障手术后患者会感到光线的通路比较接近于自然状态。特别值得一提的好消息是：生来高度近视后天又得了白内障的人，尽管近视性视网脉络膜萎缩变性很小，但使用了度数很高的厚凸透镜或隐形眼镜后视力仍不见好转，通过手术插入人工晶状体，可以减轻为轻度或中度的近视，从而从厚厚的眼镜中解放出来，获得良好的视力。在接受手术之前应当把自己手术后希望恢复到哪种程度的视力状况提前告诉医生。

手术。

目前手术的主流是小切口（范围小到只能放入手术刀）、超声波晶状体乳化吸引手术、插入折叠透镜、无缝合等。

如果核不太硬的话，熟练的医生大约10分钟就可以结束手术，患者也不感觉疼痛，手术后几小时视力就会得到改善。

由于切开的创口很小，所以当天就可以出院。手术器具、机械的进步使得白内障手术可以安全、简便地进行，成功率也相当高。不过由于未必总是条件齐备，手术不一定百分之百的成功，所以当天出院并非一件容易的事。

手术的时期最好选在患者的生活和工作都感觉方便的时候进行。如果一味担心手术的成功率，即使出现了高度的视力障碍也不积极治疗，核就会变硬，那样一来，即便是熟练的医生也很难进行超声波手术。

以前进行晶状体摘除手术时，只要两眼同时手术，即使度数很高也可以用眼镜来矫正视力，不过，如果一个眼睛视力是好的，手术后再用度数很高的凸透镜矫正，就会造成左右镜片不平衡，所以这时候不能戴眼镜，而要使用隐形眼镜。

不过隐形眼镜也会出现事故，而且使用方法十分复杂。因此，现在普遍在白内

青光眼



“眼睛的血液”——房水流动不良

眼球当中流动着一种透明的液体，叫做房水。房水由睫状体分泌出来，首先流到虹膜和晶状体之间的狭小空间——后房，在这里房水的作用是为包括晶状体在内的前眼部补充氧气和营养成分并带走废弃物。然后，再经瞳孔流到位于角膜和虹膜之间的前房（前眼房），这时它又为角膜补充氧气和营养成分并带走废弃物，最后，周游一圈的房水从位于前方角落的房角（前房角）流出眼球。

通常睫状体分泌出的房水量与房角排出的量是一定的，眼球内部的压力（眼压）保持在15毫米汞柱左右。但是，有时候由于某种原因从房角排出的房水量会减少。这样一来，房水积存在眼球内部，引起眼压上升。

眼压上升造成的视神经障碍、视力低下、视野缺损等现象叫做青光眼，俗称“绿内障”。

初期容易被误认为是眼睛疲劳或老花眼

青光眼分为生来眼压过高造成的先天性青光眼、由其他眼疾或服药造成的继发性青光眼和原发性青光眼。

继发性青光眼和原发性青光眼又分别根据房角状态的不同而分为闭角型青光眼和开角型青光眼。

闭角型青光眼是前房浅、前



眼急性发作之前常会出现这种慢性型的症状，可以看作是青光眼的一种前兆。

40岁以后应该每年接受一次眼睛的健康检查

青光眼与高度近视、糖尿病性视网膜症、老年黄斑变性症一样，同是视力障碍方面的重大疾病。

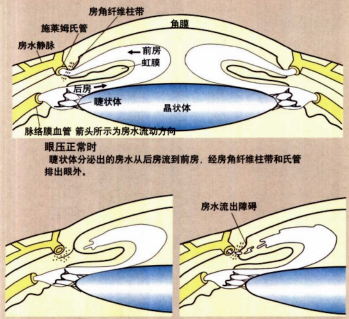
如果诊断为青光眼，就要在眼科医生的指导下进行治疗，如用眼药水或内服药房角狭窄，房水的出口完全被虹膜堵住而引起了急性眼压上升，属于急性型。开角型青光眼虽然房水的出口没有受阻，但是位于出口处的过滤装置房角纤维柱带和前面的施莱姆氏管的弹性消失，引起了房水流动不畅。这种青光眼发作缓慢，属于慢性型。

急性青光眼会突然感到眼睛剧痛，并伴有头疼、恶心现象，视力下降，眼睛充血，甚至有可能在一、两天内失明。

而慢性型开角型青光眼初期症状只是眼睛疲劳，视力模糊，头疼或头部发沉等，与视疲劳及老花眼初期症状极为相似。有时还会出现在灯光周围看到虹彩状光环（虹视）的情况，也有可能不出现任何自觉症状。如果不及时治疗，视野中心处就会开始看不清楚，视野周围特别是鼻侧视野出现缺损，视力显著下降，直至失明。

前房浅、前房角狭窄、眼压时常上升的人，在青光

青光眼的发病方式



眼压正常时
睫状体分泌出的房水从后房流到前房，经房角纤维柱带和氏管排出眼外。

闭角型青光眼
虹膜挡住了出口，房水无法排到眼外。

开角型青光眼
虹膜虽未挡住出口，但房角纤维柱带的弹性消失，房水很难通过。



以发现的机会很少，多数人是在进行常规病检查或综合体检的眼底检查时，才发现有视神经乳头凹陷或视神经出血现象，于是到眼科接受进一步精密检查，从而得到确诊。

它的病症与开角型青光眼相同，表现为视神经萎缩和视野异常，但眼压仍处于正常范围，所以仅仅眼压正常是不能说明没有问题的。

虽然原因不明，但已得出结论的是：即使患者眼压正常也会引发视神经的循环障碍。

和诊断难一样，治疗效果的判定也不容易，必须进行长期的视野检查和眼底检查。

降眼压等。如果药物仍不能降眼压，就要做扩张房水出口手术，或是另开一个新的出口。

但是青光眼的手术和白内障手术不同，有可能手术后也不能恢复视力，因此手术只能起到防止进一步恶化的作用，所以最好在出现明显的视力下降或视野缺损症状之前及时治疗。

眼压不高，但视神经仍会出现问题的正常眼压青光眼

提起青光眼，一般都会理解为是一种眼压升高造成视神经障碍甚至失明的疾病，然而根据1988~1989年日本青光眼疫学调查显示，与开角型青光眼病症相同但眼压正常的青光眼发病率相当高（在40岁年龄层人数中占2%），十分引人注目。

由于发病初期没有任何自觉症状，所



玻璃体浑浊（飞蚊症）

上都会形成飞蚊的感觉。

眼前如果有闪电一样的光亮，就是前兆

大部分的玻璃体浑浊都是一种生理现象，无须特别治疗。

但是由于葡萄膜炎、高血压、糖尿病出血等眼科疾病造成浑浊、玻璃体剥离时，有可能出现视网膜血管破裂出血、浑浊的现象。出血量过多眼前会发暗，好像隔着灰色纱帘一样。

另外，玻璃体剥落时有可能牵引到视网膜，引起视网膜变性，薄弱的地方会出现裂孔。液化了的玻璃体液由这些裂孔渗入到视网膜后侧，这就是视网膜剥离。

由于视网膜上没有痛感神经，所以即使出现裂孔也不会有疼的感觉，只是在光线暗的地方会看到闪电一样的光亮，或是感到眼前一闪一闪的，这叫做光视症。和飞蚊症一样，光视症也是玻璃体剥离或视网膜剥离的前兆。

如果有葡萄膜炎或视网膜剥离症状而不及时治疗，视力就会下降，甚至失明。所以在出现光视症或飞蚊症等现象时，应尽早到眼科就诊，查明原因。

玻璃体浑浊会产生眼前出现黑影的现象

眼球中最大的部分是玻璃体。玻璃体几乎全部由水分构成，不过，这种水分和房水不同，不能流动，里面含有名为玻璃体纤维的胶原纤维和透明质酸。由于它是透明的，所以由瞳孔进入的光线可以穿过晶状体再经由玻璃体到达视网膜。

有的玻璃体浑浊是生理性的，对视力毫无影响，而有的则是眼球中的炎症或出血造成的病变。

另外，上了年纪后也容易出现玻璃体的浑浊。这种浑浊会引发飞蚊症，即眼前出现黑色蚊虫状或线头状黑影的现象。

玻璃体老化后，明胶状物质的一部分脱落液化，玻璃体中的块状玻璃体纤维游离投影在视网膜上，引起飞蚊症。

如果水分流出玻璃体，使玻璃体缩小并与视网膜分离（玻璃体剥离），就会造成视网膜上的血管被牵引而破裂出血，形成玻璃体浑浊。另外，剥离的玻璃体表面上有玻璃体纤维块，水分消失后玻璃体纤维密度增高，这些投影在视网膜

视网膜剥离



近年来成人眼病开始增加

视网膜相当于照相机的胶卷，可以捕捉光线并使之成像。视网膜上的成像通过视神经传递到大脑。虽然眼睛的中枢组织视网膜只是一个0.1～0.2毫米左右的薄膜，但它是由视网膜色素上皮和网膜两种膜构成的，其中网膜又分为九层。

视网膜剥离，正确的讲，是一种视网膜色素上皮和网膜分离的病症。

视网膜剥离也有先天异常引起的，不过大部分都是后天造成的，是一种随着年龄增长，发病率增高的眼病，近年来呈上升趋势。

眼前如果有黑影飞舞或闪光，请即刻就诊

后天引起的视网膜剥离又分许多种，如伴随葡萄膜炎、外伤等引起的视网膜剥离、在糖尿病性视网膜症的增殖组织上视网膜受牵引导致的视网膜剥离、液化了的玻璃体液通过视网膜上的裂孔渗入而造成的裂孔原性视网膜剥离等。一般所说的视网膜剥离都是指裂孔原性视网膜剥离。

这种视网膜剥离继玻璃体剥离之后发生时，特别与老化有关。玻璃体在正常情况下是一个明胶状的球体，像靠着枕头一样向后紧贴着视网膜，保持视网膜的稳定。但是，随着老化，玻璃体逐渐缩小并与视网膜脱离，玻璃体自身开始随着眼球的运动而活动。也就是说，玻璃体剥离发生后，玻璃体上尚未剥离的部分会一边随着眼球的运动而



离的部位保持一个朝下的姿势，可以延缓剥离的进展。因此视野缺损在下方出现时，要仰面躺好低头，在上方出现时，应坐好保持安静。视野缺损在右侧出现时要将脸垂向左下方，在左侧出现时则要将脸垂向右下方。

飞速增长的视网膜剥离治愈率

视网膜上出现裂孔但尚未产生剥离时，可采用光凝固法和冷冻凝固法进行治疗。光凝固法是将激光直接作用于视网膜上，固定住裂孔四周，进行填补；冷冻凝固法是使用冷冻装置将巩膜一侧（眼球外侧）到裂孔四周冷冻起来进行填补。



玻璃体也会产生异常继而出现剥离，以前治疗起来非常困难，不过最近开发出了玻璃体手术（参照第86页），及时接受治疗很容易治愈。视网膜剥离现象与家族史关系很大，如果亲属里有该病患者，则其患病的可能性很大。

另外，一只眼睛出现问题，另一只眼睛也会容易出现问题，所以必须特别注意。

活动，一边牵引视网膜。

视网膜上薄弱的部位受到牵引就会产生裂孔，引起视网膜血管破裂出血。视网膜受到牵引时会出现光视症，出血会引起飞蚊症。

高度近视时，眼球前后径延长会造成视网膜变薄，引起变性，出现裂孔，很容易引发视网膜剥离。有时也会因为眼睛受重物撞伤而引起视网膜剥离。

另外，以前还常常会出现白内障手术后的视网膜剥离现象。不过，自从实行了囊外摘除术，将后囊留在晶状体囊内，这种手术所导致的视网膜剥离现象已开始减少。

视网膜剥离以下方视野缺损居多

视网膜剥离最典型的病症是视野缺损。因为产生剥离的部位感光性明显下降，就像挂了一块黑幕一样。剥离多从上方开始产生，而视野从下方开始缺损。这是因为视网膜上的成像与实物是相反的。

由视网膜上方裂孔造成剥离所引起的视野缺损，在产生后一两天就会发展到视野中间，视力急剧下降。最好在出现飞蚊症或光视症的阶段就及时就诊，如果已经开始有视野缺损现象，必须立即动手术。

视野是否缺损，闭上一只眼睛看一下就清楚了。另外，转动眼睛会加速剥离，所以在到医院之前必须将双眼用眼罩蒙起来，并保持眼睛和整个身体的安静。将产生剥

其他视网膜疾病

糖尿病性视网膜症（前增殖期）



上面红色的地方是出血部分，下面白色的地方（箭头部分）是毛细血管床发生血流障碍的部分。

玻璃体和增殖组织，通过光凝固法可以凝固视网膜上形成的新生血管或出血部分等。但是，病情发展了的话就难以治愈了，所以及早发现、及早治疗非常重要。

糖尿病性视网膜症越是年轻越容易产生，进展也越快。到了70岁左右就不再继续发展了，所以最好在恶化之前注意控制血糖，定期接受眼科检查，及时治疗，防止恶化。

静脉阻塞，出血（视网膜静脉闭塞症）

到了中老年，高血压、糖尿病、动脉硬化等病的患者视网膜静脉上会出现血栓（血块），阻塞了血液，以致血液无处流动，最后造成出血，这就是视网膜静脉闭塞症。

视网膜静脉闭塞症又分视网膜中心静脉闭塞（静脉主干的闭塞）和静脉分支闭塞（从主干分出的视网膜上分支的闭塞）。

前者是重症，会引起明显的视

失明的可能性很大（糖尿病性视网膜症）

长时间患糖尿病会引起视网膜细小血管的循环障碍，这就是糖尿病性视网膜症。

糖尿病性视网膜症大致分为单纯型（非增殖型）视网膜症和增殖型视网膜症。只要糖尿病控制的好，单纯型视网膜症就可以得到改善或减缓病情发展。如果糖尿病控制不好，再加上血液中胆固醇和中性脂肪增多，并发高血压的话，就会加速视网膜症的发展，演变成增殖性视网膜症，甚至会有失明的危险。

要治疗糖尿病性视网膜症，必须对病程和病情有所了解，其中荧光眼底检查是必不可少的。

这种检查的方法是一边将荧光色素注入静脉，一边对视网膜血管内部进行拍摄造影。通过检查如果确诊为是前增殖期或增殖期初期，应尽早对视网膜进行激光凝固，控制病情。

增殖型视网膜症如果得不到适当的治疗，结缔组织的细胞与细胞之间起粘着剂作用的组织就会开始形成新的血管（新生血管），并且逐渐增加。这种血管非常薄弱，视网膜不断地出血会造成玻璃体中的玻璃体出血或产生增殖膜，这会引起视网膜的剥离。

最近，治疗的技术有了很大进步，视力可以得到相当程度的改善。例如通过玻璃体手术可以去除出血的

并成像。但是，视网膜并不是任何地方都能映出轮廓分明、线条清晰的图像的。感度最好的部位在视网膜的中心部，如果在自然光线下进行观察，这一部位和其他部位比起来颜色发黄，所以被称为黄斑部。

黄斑部的视力最好，周边部位视力逐渐下降。

黄斑部的感度极高，液体渗入到黄斑部的视网膜之下，会产生圆形肿胀，看物体时会出现各种各样的视物障碍，这就是中心性视网膜症。

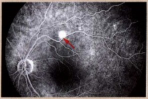
该病的成因尚未查明，不过一般认为是由于视网膜色素上皮变性造成的。

发病多为30岁到50岁左右的人，特别是在40岁前后最为常见。该病患者男性居多，女性较少，而且女性患病比较容易治愈。体力透支、睡眠不足、精神疲劳等都容易引发该病，还会出现视野中心发暗，视物变小(小视症)，视物倾斜（变视症），视力下降等现象。

拍摄荧光眼底照片，可以发现荧光色素渗入视网膜下的部分。

荧光色素渗入的部分偏离黄斑部时可采用

中心性视网膜症的荧光眼底照片



注入荧光色素后拍摄眼底照片，可以看到荧光色素渗入到病变部位（箭头所指部位）。

视网膜静脉闭塞症的荧光眼底照片



箭头标示的部位是发生血管闭塞的地方。

视网膜动脉闭塞症



由于动脉闭塞而引起肿胀。

力下降，但发生的频率很低。而静脉分支闭塞比较常见，下面就对这种病症作一说明。

静脉分支闭塞在药物治疗后，会形成侧副路，血流恢复6个月后出血被完全吸收，视力恢复。不过，由于血栓或出血，视网膜中会形成没有血液流动的部分，由于这一部分的视网膜需要氧气，就会形成新的血管。这种血管很薄弱，将来有可能会大出血。为了预防这种情况的产生，应用前面提到过的荧光眼底摄影找到视网膜上没有血流的区域，用光凝固法进行治疗，防止新血管的形成。

动脉血液循环中断(视网膜动脉闭塞症)

这种疾病是指由于动脉硬化等引起了视网膜的动脉血流停止，氧气和营养物质无法向前传递。像脑的缺血发作一样，分暂时性的和持久性的（脑梗塞）两种。血流如果完全停止超过40～50分钟，视力就很难恢复了。因此如果突然出现视野大面积缺损或视力下降的现象，最好立即到眼科接受诊治。

视网膜中心部肿胀(中心性视网膜症)

视网膜就像高感度的胶卷一样捕捉光线

60 岁以上常见的老年黄斑变性症

老年黄斑变性症是指伴随老化、视网膜的黄斑部产生变性，因此引起视野中心发暗，视物变小或倾斜等类似于中心性视网膜症的自觉症状。

该病特征以黄斑部萎缩为主，不会引起高度的视力障碍，不过圆板状黄斑变性症由于脉络膜新生血管侵入到视网膜下，会造成出血、渗出及增殖性变化，并会引发高度视力障碍。另外，有时会在两眼同时发生，因此作为一种老年人的视力障碍，今后应得到更多的重视。

治疗方法是通过荧光眼底摄影法（采用荧光素）及早发现脉络膜新生血管，采用激光凝固法，或进行手术切除新生血管膜。最好尽早检查出新生血管，用激光进行凝固。

老年圆板状黄斑变性症



老年黄斑变性症的荧光照片



光凝固法进行治疗，即可以用激光固定住该部分。

此外，还可以使用循环促进剂或血管强化剂。采用光凝固法虽然治愈比较快，但是由于靠近中心部的地方不能进行光凝固，所以有时完全治好需要半年以上的时间。

这种病虽然不会导致失明，但是容易复发，而且通常都发生在一只眼内。

复发过程中会有小视症和变视症等现象，还会产生视力下降。

视网膜中心部裂孔(突发性黄斑裂孔)

眼球碰伤或高度近视都会引起黄斑部裂孔，中老年人的黄斑部常会出现圆形的裂孔，即黄斑裂孔。

初期症状包括视物变形（看东西时物体形状改变）、雾视（看东西模糊）等，渐渐地视力开始下降。裂孔形成后，视力急速恶化，下降到0.2～0.5左右。这是由于附着在黄斑部的玻璃体受牵引造成的。

以前手术的目的只是在伴有剥离的情况下，可以防止剥离的进一步发展，并不能恢复视力。不过最近通过进行早期玻璃体手术，已经可以使视力得到改善。

黄斑裂孔



能得出精确诊断的最新检查法

其中荧光眼底摄影可以使用荧光剂对视网膜及脉络膜血管的循环状态、血管及新生血管形状的变化等进行检查。

还可以一边用眼底镜窥查眼底情况，一边测定眼底血压。

这种眼底检查不仅可以查明视网膜、玻璃体和视神经的病症，还可以为全身的血管状态提供线索。除此之外，胶原病、脑水肿、脑血管障碍等疾病也会引起眼底变化。眼底检查可以为全身疾病的诊断助一臂之力。

眼压测定

对于青光眼的发现绝对必要

眼压是指眼球内的压力，用眼压计进行测量。

正常眼压在14毫米汞柱到20毫米汞柱之间，8毫米汞柱以下即为低眼压，21毫米汞柱以上即为高眼压（青光眼）。

眼压过低可以推测是睫状体炎或视网膜剥离。

眼压随一天中不同的时间段、身体的状态、光线强弱等各种条件而变化。要了解真实的眼压必须变换条件进行多次测量。父母或兄弟姐妹中有青光眼患者的人更要定期接受检查。

外眼部检查

用肉眼或裂隙灯显微镜进行观察

用肉眼观察眼睑的皮肤、睫毛的发育状况、眼睑是否下垂、眼球的运动、眼球的位置、眼眵、结膜肿痛及出血、角膜形状、大小、浑浊度、瞳孔的反应等情况。结膜充血、眼眵、耳前淋巴腺肿痛及流行性结膜炎等很多病症都可以通过肉眼的观察进行诊断。如果要细致研究睫毛、结膜、角膜、虹膜等部位的异常，可以使用裂隙灯显微镜进行观察。

眼底检查

可以了解动脉硬化等全身血管的状态

眼球内视网膜所在的地方叫做眼底。眼底检查可以使用各种眼底镜来检查眼底。

眼底检查有多种方式，有直像检查、倒像检查和裂隙灯显微镜检查，以及彻照法等。还可以用眼底照相机拍摄眼底照片。

有的时候，特别是观察青光眼的视神经乳头时还会需要立体摄影，现在已经研制出了计算机画像解析装置。此外，还有扩大摄影、荧光眼底摄影等多种特殊摄影方式，

电气生理学的检查
通过电位变化诊断视网膜等部位的异常

眼球有一定的电位。正常情况下，随着光线明暗的变化，电位也会产生一定的变化。其中包括眼球电位、视网膜电位、视觉诱发电位等。如果视网膜或视觉通路出现异常，各种电位也会出现异常。

眼内血流的测定
针对眼内血液流动方式的异常

眼内的血流会对血管闭塞、新生血管的形成、眼内缺血症候群等产生巨大影响，患有青光眼，尤其是正常眼压青光眼时，应特别注意视神经乳头及视网膜的血流情况。

最近开发出了各种各样的血流测定装置，已经可以对视网膜微细血管的血流或中心血管的血流等进行测定，这对于针对眼内血流异常而进行诊疗具有重大的意义。

超声波生体显微镜
为青光眼的病态观察作出贡献

和以前的眼科用超声波装置相比，这种显微镜可以利用更高波数的超声波，对前眼组织进行更高精度的描绘。

特别是将对前房角观察的结果和以前光学检查的结果综合起来看，这种显微镜对青光眼的病态观察，甚至对治疗方案的确立都很有帮助。

视野检查
有助于青光眼及视网膜剥离的发现

视野是指眼球在一定方向内能看到的范围。用视野计进行检查，患者用口头或按铃的方式回答是否能够看见。自动视野计可以用来检查中心部30度附近的异常状态，在对白内障、特别是对正常眼压白内障的诊断和病程观察已经成了必不可少的检查。

视野检查不只适用于视网膜的病症，在了解青光眼、视神经疾病、脑水肿等对视神经影响方面，也有非常重要的价值。对于视网膜剥离患者来讲，视野检查就更具有重大意义。

超声波检查
会在眼底镜无法检查时发挥威力

利用人耳无法听到的具有高频度的声音，将眼内的状态像电视画面一样演示出来的检查方法，叫做超声波检查。角膜和玻璃体的浑浊以及白内障严重得无法用眼底镜确定玻璃体和视网膜状态时，需要做超声波检查。

另外，在做白内障手术插入人工晶状体时，要通过超声波检查测定眼轴长度来确定晶状体的屈光力。

治疗视力下降的技术已经取得很大进步

近年来，眼科治疗取得了飞跃性的进展，如治疗青光眼的药物开发、白内障及视网膜剥离的手术等。现在，很多十年前无法避免失明的眼病都已经可以治愈了。下面，将围绕这些最新的治疗方法，对目前眼科可行的治疗方法作一个全面介绍。

β阻断剂、前列腺素及其他 治疗青光眼的新眼药水

以前只有毛果芸香硷眼药水，而现在，治疗青光眼的眼药水种类已经相当多了。

β阻断剂一直作为高血压等疾病的内服药而广为人知，其实它也有抑制房水产生的作用，是一种新型眼药。

不过，某些种类的β阻断剂不适于患有呼吸系统疾病（哮喘、支气管扩张）或心脏疾病尚未完全治愈的人使用。最近新开发出了前列腺素诱导体和交感神经药物，可以配合起来使用。

与以前的青光眼眼药水（毛果芸香硷）相比，这种药水具有药效高、持续时间长、瞳孔不缩小等优点。

许多以前必须要动手术的病例，现在可以通过这些药品的疗效抑制住病情的发展了。

激光手术 不切开眼球治疗青光眼

激光已经在很多领域得到利用，青光眼手术也是其中之一。通过利用激光，可以在不切开眼球的情况下进行房水出口的整形和房角狭窄、闭角型青光眼的虹膜根部切除等手术。激光手术后可能会出现暂时性的眼压上升。这种手术时间短，在门诊就可以进行。

光凝固法 用热力固定病变，防止病情发展

光凝固法是在视网膜剥离、糖尿病性视网膜症及老年圆板状黄斑变性症等视网膜病变处用激光进行热凝固，防止病情的发展。光凝固法的开发使得许多从前无法医治的眼病得到了治疗。

此外，白内障手术几个月或者几年以后，后囊内面有可能会出现浑浊，这叫做后发白内障，可以通过激光照射疗法简单去除。

玻璃体手术
难度较大的手术如今已经可以实现

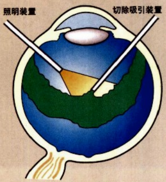
一直以来，玻璃体是眼科手术中最难进行的部位。但是，最近科技的进步也已经发展到了这一领域。

进行玻璃体手术时，在眼球的安全部位开3个小孔，一个放入照明装置，一个放入切刀、吸引器和安装管，然后向另一个孔内注入灌流液，一边保持一定的眼压，一边切断纤维并将切断的纤维和血液吸引出来。

这个手术一边观察瞳孔一边进行。

另外，最后还要再加上一点，通过玻璃体手术和激光凝固法的结合，像视网膜剥离严重、视网膜玻璃体出血、后部玻璃体表面剥离后视网膜面上出现增殖膜以及视网膜下异常血管板的摘除这些以前根本无法想象的手术，现在也可以在眼球内进行了，并且已经将很多人从失明痛苦中解救了出来。

玻璃体手术的原理



超声波白内障手术
创面只有3毫米

由于儿童和年轻人的晶状体很柔软，在做白内障手术时，只用吸引的方法就可以了。但是，中老年以后，晶状体中心部的核开始变硬，吸引非常困难，必须采用超声波振动将晶状体的核软化再进行吸引的方法，这就是超声波白内障手术（正式名称是晶状体乳化吸引法）。

这种手术切开的部分只有3毫米左右，不过如果晶状体的核过硬，振动所需时间加长就很容易引起并发症，所以患者为老年人且晶状体的核很硬时，这种手术要求有相当高的技术。

人工晶状体
日常生活中可以不戴眼镜

白内障手术中，在摘除晶状体后，会在眼内植入一个代替晶状体的透镜，这就是人工晶状体（眼内透镜）。

人工晶状体具有和晶状体相同的屈光力，所以在日常生活中，即使不戴眼镜也不会感到任何不便。而且，目前还开发出了远近两用的透镜，所以近距离的东西不用眼镜也可以看得到。这种人工晶状体适于双眼同时手术，不过，由于入射光线有远近之分，所以看东西时多少会有一些发暗。

超声波手术和人工晶状体植入手术都需要高度的技术，所以最好选择经验丰富的医生。

如何积极配合医生更好地治疗眼疾

生的治疗更为有效。

如果无论如何也想接受某种特定治疗，应该提前对该眼科医生是否有过多次进行这种治疗的经验，征求一下周围人的评价，或向有诚意的医生及医院进行咨询后再接受治疗。

向信赖的医生积极提出疑问或不安

能否遇到一位好的医生在很大程度上取决于运气，不只是眼科医生。不过患者自身有没有识别医生的眼光也很重要。例如，通过病症、医院的建筑或设备是不能了解医疗的质量的，但是我们往往容易犯通过外观来进行判断的错误。

如果是值得信赖的医生，首先他会仔细倾听患者的描述，并且认真地回答患者对药物、手术、眼镜、费用等方面的各种疑问。然后，如果该病例是自己所不擅长的，他会为患者另外介绍合适的医生，对需要进行长期治疗的患者，他会认真地与之商讨。

不过，患者的态度对维护医患间的信赖关系也很重要。如果有疑问或不安就要积极地提出来，并且严格按照医生的指示去做。

首先要简洁、准确地描述自觉症状

不只是眼科，无论看哪种病，治疗的第一步都要向医生仔细描述自觉症状是何时开始的，以及怎样开始的，有时除了自觉症状以外，还要向眼科医生说明其他情况。

因为有的时候自己过去的疾病史、全身情况、亲属病历、生活环境等都会成为眼科诊断的线索。

在去医院之前，最好把自觉症状及这些情况作一个记录，以便到时可以简洁、准确地进行描述。

眼科医生都有自己擅长或不擅长的一面

近年来眼科的检查和治疗发展很快，很多以前因无法医治而失明的病例如今都可以治愈了。

但是，虽然是最新的技术，也要熟练的医生来进行才会发挥最好的效果。

眼科这一领域中有各种不同的分支，每个医生都有自己擅长或不擅长的一面。以手术为例，白内障、青光眼、视网膜剥离、玻璃体疾患等手术都是按照不同的专科来进行的。

与其要求采用从媒体上了解到的最新技术，不如接受最擅长的医

的亮度。照明亮度最好比年轻时有一定程度的增加。读书、记笔记、做针线活时最适亮度为400~500勒克司。

灯具的高度、位置和墙壁颜色等会造成亮度的不同。通常400~500勒克司是指12平方米房间里装两盏40瓦的日光灯时的亮度。

但是，也有的人认为在房间里装两盏20~30瓦的日光灯，然后利用台灯读书会很方便，这也没有问题。只是要注意台灯最好选用15~20瓦左右的日光灯或40~60瓦左右的白炽灯，并要放在左前方。

日光灯用了一段时间以后产生的闪光现象，以及灯光直射眼中和光的反射都会损伤视力。躺着读书也会使眼睛疲劳。书本应距离眼睛30~35厘米。

另外，看电视时将室内灯光熄灭，也会造成眼睛疲劳。最好保持室内的光线，18英寸的电视应距离3米以外，眼睛保持与电视同高或稍高一点的位置。

眼睛感到疲劳或开始出现老花眼症状时，请做一下远近交互凝视体操。

尽量睁大眼睛，将眼球上下左右活动。远近交互凝视是将手指尽量靠近眼睛凝视2~3秒，再凝视5米以外的物体2~3秒，持续这种运动1~2分钟。近视或远视患者最好戴上眼镜进行。

先决条件是要避免身心过于疲劳

中老年后，运动量不知不觉地比年轻时减少了，同时还容易疲劳。即使增加睡眠也很难感觉得到了充分的休息，晚上也容易失眠。

出现这种情况首先要注意饮食。不过除了特别需要要求安静的疾病以外，经常走路，经常运动，加速体内血液的循环，对预防和治疗视力减退都很有帮助。为了避免神经疲劳和精神性的不安症状，最好和几个志同道合的朋友一起进行一些有兴趣的活动，让身心变得年轻一些，对眼睛的症状也会很有疗效。

适当的照明灯光标准

房间面积 M^2	日光灯	白炽灯
9	30瓦2盏	80瓦1盏
12	40瓦2盏	100瓦1盏
12 同时使用台灯	30瓦2盏+1盏 15-20瓦的台灯	80瓦1盏+1盏 15~20瓦的台灯
15	30瓦3盏	80瓦2盏
18.5	40瓦3盏	100瓦2盏

12平方米的房间需要两盏40瓦的日光灯

照明也是眼睛健康的一个重要条件。特别是从被称为老花眼年龄的40岁左右开始，一定要注意身边

如何选择适合自己眼睛的老花镜

字。眼睛因此而容易疲劳，不能长时间持续阅读。

调节能力必须有一定程度的余量，所以可以说到了3D时就有必要配老花镜了。当你觉得名片上的地址、火车时刻表、书报杂志上的文字或地图上的地名等，距离30厘米左右已经看不清了的时候，就有必要配老花镜了。

另外，调节能力到60岁左右开始钝化。不过，在老花眼开始后的20年里，衰弱的速度非常快。而且，随着年龄的增长，远视、近视和散光的程度也会发生变化。因此，每隔几年，老花镜的度数就会变得不合适。配镜以后也必须每2~3年进行一次眼睛检查，确定度数是否合适。

镜片材质的选择方法

镜片分玻璃和塑料两种。

玻璃镜片不容易刮伤，但缺点是容易碎，分量重。老花眼要使用凸透镜，所以度数加深，厚度也会增加，镜片就会变得更重。相反，塑料镜片的优点是不易碎，分量轻，而缺点是容易刮伤。最近的塑料眼镜为了弥补这一缺点，有的使用了更坚硬的材料，有的采用了多种涂层方法。

现在戴眼镜的人相当多，其中配戴着不合适的眼镜或者不会正确使用眼镜的人却不少。所以应该了解一定的镜片和镜架知识，适当地选择老花镜。

需要老花镜的时期

眼睛在看东西时调节焦点的机能叫做调节作用，通常用地奥普塔（简写为D）来表示。1D表示正视的人在看距离一米左右的物体时眼睛的调节能力（以透镜来讲是指距离1米左右对太阳光线成像的屈光力），刚好能够清楚看到近处物体的距离叫做近点距离。

15岁左右的调节能力为10D，距离10厘米左右近的物体也能够看清。但是，45岁以后，调节能力下降到3~2.5D左右。所谓2.5D是指必须距离40厘米以外才能看清物体。

看书或看报时的最适距离是30~35厘米左右，所以尽管每个人的调节能力有所不同，但通常来讲，从45岁左右开始，细小文字就看不清楚了。

那么，调节能力为3D时近点距离是33厘米，看来似乎最适于读书，不过，调节能力为3D的人读书时，意味着他必须全力以赴地看文

对眼睛的倾斜度（尺寸）等原因，即使二重焦点镜片或累近多焦点镜片的度数没有问题，也会出现看不清楚或眼睛易疲劳等现象，这就需要眼镜专业人员的专业知识与技术的帮助。配好的眼镜如果出现问题，应该自己先研究一下眼镜的位置、大小、镜片与眼睛的距离等，然后再请专业人员重新调整到一个合适的位置。

镜架的选择方法

镜架的材质分为塑料制品、金属制品和上部塑料下部金属的混合制品等。塑料制品价格比较便宜，镜架本身轻而且粗，适于使用厚镜片的人。但是调整困难，所以不适合二重焦点镜片或累近多焦点镜片。

金属镜架如果太粗就会变重，所以不适合厚镜片，价格也比塑料的稍高。但是，金属镜架易调整，耐久力强。

最近通常使用的是钛合金的金属镜架，分量轻且耐久力强，不过也有的人认为它难以调整，接触皮肤的感觉和戴在脸上时夹片的感觉都不如以前的镍合金镜架。另外，还有将镜腿直接安装在镜片上的无框眼镜，不过这种眼镜很难调整，最好找专业知识丰富的眼镜专业人员咨询。

为了防止透镜上的光线发散，提高光的通过率，有的镜片进行了单层或多层的涂层加工。其实，即使是不加工的镜片透光率也在92%左右，作为普通镜片来讲是足够用的，不过现在几乎看不到这种镜片了。

远近两用镜片的选择方法

中年以后开始出现远视、散光，很多人看远处物体时需要戴上眼镜。同时还必须使用老花镜，每次看远处和看近处时，都要交替使用远用镜和近用镜。

为了解除这种烦恼，开发出了远近两用的二重焦点镜片和累近多焦点镜片。

二重焦点镜片是指镜片下方用来看近物，上方用来看远物，界限清晰。老花眼用的部分有的型号宽，有的型号窄，无论哪种型号，用惯了都非常方便。

累近多焦点镜片没有远近的界限，从远用到近用，镜片度数平稳变化，根据用途不同镜片设计也不同，种类很多。如室外用的远用部分较多，室内用的有的主要用于中近距离，有的主要用于近距离等等。

使用这种镜片虽然看不出戴了老花镜，但由于用镜片边缘视物时容易出现倾斜，对于这种镜片的适应能力，每个人会有所不同，也有的人始终无法适应。因此在选择时最好慎重考虑。

另外，由于眼睛与镜片的距离、镜片

功能及效果不同的眼药使用方法

眼角3~5分钟，注意不要让眼药水从眼睛流到鼻子里。如果眼药水很凉，可以清楚地感觉到药水进入到眼睛里。

另外，要特别注意临睡前不要点眼药水。制作眼药水时是考虑到要让它在短时间内在眼内大量流动。可是，如果临睡前点眼药水，会使药物长时间留在结膜囊内，有副作用的话，危险会大大增加。

眼角充血或发痒时的对策

大部分的人自己认为眼睛疲劳了就随意在外面买眼药水来使用。但是，如果出现黑眼球四周明显充血、畏光、眼睛疼痛、视力模糊等症状时，应尽早到医院就诊。

特别是正在接受青光眼检查的人以及以前曾患过角膜炎、葡萄膜炎的人应特别注意。

只有内外眼角充血、眼眵有所增加、流泪、眼睛微痒等轻度症状时才可以使用市场上买来的眼药水。如果眼睛发痒的同时还伴有眼球振颤的现象，就不要轻易使用眼药水了。因为这很可能是眼中有异物进入、角膜受伤或是结膜炎严重造成的。

连续使用眼药不要超过2~3天

所有的药品原则上都要根据医生的诊断服用。首先必须了解的是，不只是眼药，所有市面上出售的药品都只是在无法就医时才临时使用的。所有的药品在产生药效的同时，多少都会伴随一些副作用。而医生在开处方时，会考虑到药力和副作用。眼药附带的说明书上通常会写明使用的次数，最多1日3~6次，连续使用2~3日。为了防止副作用，一定要谨慎使用。

不过，眼药是很容易习惯化的东西，甚至有"眼药水依赖症"这种说法。其实并不是眼药本身含有促使人们习惯化的成分，而是由于患者不点眼药水就觉得不舒服，心情难以平静，不知不觉地染上了点眼药水的毛病。

眼药水的正确使用方法

正确使用眼药水的方法：首先要将头向上仰，两眼睁开，轻轻拉住下眼睑，然后向角膜的鼻侧结膜上点1~2滴眼药水。这时要注意不要让眼药水瓶尖碰到睫毛和眼睑。

点眼药水后，轻轻眨1~2下眼，然后闭上眼，用拇指和食指轻捏内

促进代谢，活络组织。维生素B_2是角膜的营养剂，B_6和泛酸可以促进新陈代谢，B_{12}可以使末梢神经和神经纤维活性化，这些都对视疲劳很有疗效。

②抑制过敏症状的眼药

马来酸扑尔敏是抗过敏剂。过敏体质的人眼睛出现微痒或眼角发红时，可以点一些含有这些成分的眼药。

③洗眼剂

洗眼剂中含有生理盐水、氯化苯甲胫铵溶液等成分，目的是洗净和消毒。生活在多尘的环境里或是眼眵多的时候可以使用。不过不必要的洗眼反而会造成流泪现象，所以要适度进行。

④抗菌剂

磺胺剂具有抗菌力，使用含有这种成分的眼药对轻度结膜炎、针眼等细菌感染十分有效。不过，有的人对磺胺剂过敏，因此对化妆品过敏和有药物过敏出疹情况的人应慎用。

⑤装隐形眼镜时用药

隐形眼镜会紧贴角膜，所以使用隐形眼镜时角膜会受到摩擦等刺激。这时使用一些含有聚乙烯醇等粘稠成分的眼药或是含有细胞间结缔组织成分（硫酸软骨素、维生素剂等）的眼药，可以强化组织，还可以修复障碍，是一种很好的角膜保护剂。

眼睛发痒时应使用冰镇眼药水

很多人认为眼药水应该和其他药物一起保存在药箱里。但是，为了防止眼药变质最好把它存放在冰箱里。特别是眼睛发痒时，只要点几滴冰凉的眼药水就可以得到一定程度的缓解，所以还是将眼药水冰镇以后使用更有效果。尽管存放在冰箱里，但那些放置了1~2个月以上的或是本应透明，但出现了浑浊的眼药水最好不要再继续使用。

一定要在药店确认眼药水的成分

目前市面上出售的眼药水大致有以下几种：1 视疲劳用药、2 抑制过敏症状的眼药、3 洗眼剂、4 抗菌剂、5 装隐形眼镜时用药。在药店购买时应说清自己的目的，选择对症的眼药。

①视疲劳用药

这种眼药水含有甲基硫酸新斯的明等肌肉收缩剂和盐酸萘唑啉等血管收缩剂以及各种维生素剂。含有肌肉收缩剂是因为一旦肌肉进入紧张状态，药效产生时肌肉会放松，同时眼睛的疲劳可以得到缓解。不过，这种药品会使眼压上升，有青光眼家族史的人忌用。如果连续使用有可能引起角膜上皮异常。

另一方面，这类眼药中还含有维生素B_2，维生素B_6，维生素B_{12}，泛酸等，可以